"健康教母"马悦凌气血养生真法:

# 不生病的智慧

马悦凌，著名民间中医，以多年的亲身实践为代价，独创食疗、经络疗法，受众极广，人称“健康教母”。99%的病都可以用补血的简单方法治好，这样，我们的身体至少能用120年。为了解决身体的根本问题，我们甚至需要生一些小病。只要照书里所说的一招一式做下去，不生病谁都可以做到。

这是一本被无数患者誉为“健康教母”的民间奇医马悦凌为天下老百姓写的健康养生书。里面凝聚了作者十几年独创的各种不生病的方法和治疗众多疑难杂病的奇效良方，不管是老人、孩子、妇女、成年人都能用上，特别适合一家老小。

## 内容介绍

当代“健康教母”、一代民间奇医，听活观音马悦凌讲不生病的自在，十几年以身试病，得奇效良方如甘霖。

用食疗开道，让经络护身，享观音祝福，得健康之道，这本小书祝您生命万寿无疆

这本书要告诉我们的是:

一、健康从补血开始，补血从食疗和激活经络开始;

二、分清食物的温、热、寒、凉、平，才能补血和补好血;

三、9种可以自己制作的补血佳品和3种择食法、4条经络疗法，不仅让你和一家老小平平安安，还能很快根治你和亲人们迁延不愈的

心病和身病；

四、每个人都会生病，但是要明白一点，大部份疾病都不是我们的敌人，包括癌症。因为，疾病是我们有意或无意伤害自己身体的结果，由此带来的痛苦只是我们应得的报应，所以要想不生病，只有先修心，心稳才能身平；

五、不生病还要靠摸第二指骨、看舌苔和手相，这是最简单、最快捷、最可靠的自我诊断法；

六、要不生病还要把书中所讲到的每一种方法坚持下去，这样，天天健康才会轻而易举。

这是一本被无数患者誉为“健康教母”的民间奇医马悦凌为天下老百姓写的健康养生书。里面凝聚了作者十几年独创的各种不生病的方法和治疗众多疑难杂病的奇效良方，不管是老人、孩子、妇女、成年人都能用上，特别适合一家老小。

一旦你听懂身体发出的声音，那么你将是解救自己的观音。

99%的病都可以用补血的简单方法治好，这样，我们的身体至少能用 120 年。

为了解决身体的根本问题，我们甚至需要生一些小病。

只要照书里所说的一招一式做下去，不生病谁都可以做到。

马悦凌，著名民间中医，以多年的亲身实践为代价，独创食疗、经络疗法，受众极广，人称“健康教母”。

# 目　　录

# 序　　言

## 不生病是每个人的最大心愿

不生病是所有人的最大愿望和追求，是我们在这世上活得自在、潇洒，活得有意义的最基本保障。

对待健康，人普遍有两种心态：一种是“求”；另一种是“保”。

在“求”健康的状态下，人是没有自我、毫无尊严的。

面对疾病的威胁，人往往无能、无助、无知，只能听天由命。这时，所有的外在力量都能决定你的命运，你不得不盲从于别人对你的生命所做的任何处置，就会企盼着各种灵丹妙药，企盼着最发达、最先进的治病手段，最愿意做的就是速战速决，最关心的就是立竿见影。

在“保”健康的状态下，人对待身体就像是对待自己的孩子一样，义不容辞，持之以恒，而这时只要去学习“保”的知识、技巧，并不断充实、完善，就能达到“保”健康的最高境界——活到天年。

“求”是被动的，“保”是主动的；“求”是迷茫的，“保”是清醒的；“求”是不可知的，“保”是踏实、可信的。

我自己就是从“求”健康的过程中，感受到了“求”的痛苦、艰辛和无奈。我先天不足，2 岁多时又患上了腮腺炎，还因为治疗不及时而染上了免疫性疾病——肾小球肾炎，导致血尿。当时医生准备用激素治疗，母亲坚决反对。她四处寻找偏方，最后找到一种叫“土牛膝”的草药，用它的根煮水给我喝，很快就控制住了血尿。

成年以后，我又因车祸而头部受伤，长年头疼难忍，并且日益严

重。

我工作的单位就是省级大医院，看病十分方便，可由于我体质太弱，一吃西药就难受，还会胃痛；吃中成药，一颗颗硬丸子就存在胃里，很难消化；吃汤药，没有一副是我吃后没有反应的，不是泻就是腹胀、胸闷。医院里的医生们轮流给我看过，都不行，于是又到其他大医院看，最后又到外地，结论都是：身体太虚，虚不受补，没法调理。后来又得了双膝关节积水，严重时痛得不能行走，腿根本不听使唤。

奇怪的是，我身体这么多不适，西医的化验结果却基本正常，只有脑血流证实了我脑部血管供血不均衡，左侧正常，右侧扩张，结论是血管扩张引起的头痛，可吃了收缩血管的药，没过 10 分钟心脏就闷得透不过气来，原来收缩血管的药不但收缩了脑血管，全身的血管都收缩了。

就这样，年纪轻轻的我浑身是病，瘦得就像豆芽菜，1.71 米的个头，却只有 90 斤。当时的我整天都盼着奇迹能在身上发生。听到哪里有好的医生，就想方设法地赶去看病；听说某种营养品效果好，就不惜花光工资去买；听说某人有特异功能治病，就托人找关系，想让这些神奇的“大师”们把我的病给排掉；最后连乡下的巫婆都去拜见了……

只可惜在求医的过程中，只有一次次的失望。直到后来我开始练气功，练功的过程中我能切身感受到气在体内的作用，就这样，自己打通了双腿，治好了双膝关节积水。经过多年的研究和思考，我又尝

试着给自己的足底反射区注射当归营养液，困扰我多年的头痛也痊愈了。

从此，我就开始对各种治病方法都产生了兴趣。因为是为自己治病，而且由于身体过于敏感，西药不能吃，中药反应重，只好去寻找各种最安全、无副作用的方法，并将各种不同的方法在自己身上实验，慢慢地摸索，最后总结出了一套最安全、方便、物美价廉而且疗效显著的治病方法。

在我从“求”健康过渡到“保”健康以后，身上所有的病症都在不知不觉中慢慢消失了，健康状况一年强似一年。

后来，我将自己总结出的食疗加经络的治病方法不断地向家人、朋友、病人宣传，并亲自动手为他们治疗。由于这种治病方法都源于我自身的体验，无副作用，成本又非常低廉，而且简单易学，效果又快又好，多年来受益的患者不计其数。不论男女老少，小到感冒，大到部分癌症，只要通过我的方法补气血、通经络、去寒湿，身体都会出现不同程度的缓解、好转乃至彻底治愈，长年坚持还能使人常葆年轻，生活充满快乐。

在《不生病的智慧》这本书中，我要介绍给大家的就是“保”健康的知识和技巧，让大家都能轻松摆脱疾病的困扰，让复杂、隐晦、深不可测的人体奥秘变得简单化、大众化、通俗化。在这里，我先把自己的心得总结为四大原则来给大家讲一下。

1.懂得身体最基本的需求：

气血的充足，经络的通畅就是身体生存、健康的最基本条件，它

不会随着时代的变迁、物质生活的改善、社会地位的变化而变化。就如一棵树，不论它是生长在几千年前的古代，还是现代；不论它是生长在皇宫，还是生长在野外，它对生长的需求是一样的，就是空气、阳光和水。这种生存的基本需求不会因所处的环境不同而改变，也不会因朝代的变更而变化，更不会因为现代高速发展的科技而发生改变。

人也是一样，几千年来，中医治病、防病的根本就是补气血、通经络，而我们现在所用的方法也都是古人给我们留下的。就如推拿、按摩、艾灸是依据古人发明的经络学说，食疗是依据古人为我们总结的各类食物的属性、功效、宜忌。

所以，不论是古人还是生活在现在的人，不论你是有钱人、高官还是普通百姓，不论你是男人、女人、老人、孩子，身体对健康的需求都是一样的，都要通过食疗来补足气血，通过锻炼、按摩来疏通经络。

2.以不变应万变

补气血、通经络是保证身体健康的最基本的原则，可现在的人与古代的人相比，生存环境、条件都已完全不同，古人的日落而息、日出而作的生活规律，我们现代人是做不到了；古代的没有被污染的空气、水、食物，我们也享受不到了；古人们各种繁重的体力劳动，现代人都用各种各样的发明简化了；更让古人没想到的是现代人食物的丰富，各种工业化生产出的食品，各种反季节的食物，各种冰镇的食品、饮料，不分季节和区域地常年大量供应。

现代人物质丰富、体力劳动少，从而引起营养过剩，导致体能下降、各种疑难杂症频发。更严重的是，现在空气、水、食品的受污染状况严重，已影响到身体的内环境，其结果就是经络不通，血中杂质多。再加上经常在冬天贪吃反季节的寒凉食物；夏天里人体毛孔大开的时候，却又频繁使用空调，带来的直接后果就是人们的体内寒湿普遍很重，其结果就是血液流通不畅，造成供血不足，使各个脏器营养不良，功能下降，以致代谢产物不能及时排出，堆积在血管里，造成血管壁的增厚，加速动脉硬化，使各种与血管有关的疾病（如高血压、高血脂、高血糖、心脏病、脑血管疾病、糖尿病等）频发，同时身上、脸上会长痘、长斑，重者甚至会长肿瘤。

在我接触的病人中，可以说 99%的人所患的疾病都与体内寒湿重有直接的关系。现代人易患的各种疾病在治疗效果上总是不尽人意，原因就是没有对症治疗。西医没有哪种药物能祛除身体内的寒湿，而中医则建议人们多吃温热去寒的食物，再配合疏通经络的方法就可以直接祛除寒湿，血液的流动就会变得轻快起来了。

我们改变不了外部的环境及变化，但可以改变自己，根据我们身体应遵循的基本原则，以不变应万变，按自己身体的实际状况去选择该吃的食物，去选择有利的生活方式，这样，才能在不断变化的环境中健康地生存下来。

3. 正确地诊断患病的病因，是保健康的关键

现代医学给人看病时的方法，就如把一棵生病的树放到植物学家的面前。他们会把叶子、果实、树枝、树干、树根分成不同的科，又

在每个科的角落里用各种现代医疗设备查找着与众不同的地方，再想尽各种方法开出不同的治疗的方案。听起来十分可笑，可这确实是现代医学治病的现状，头痛医头，脚痛医脚，住进著名医院，躺在高级病房，守着最权威的专家，却仍找不出健康的出路。

而在本书中，我要教给大家的是：通过摸手上的第二掌骨，来判断自己身体的素质、体能；通过观察手纹，知道自己先天是否充足及后天的营养情况；通过观察指甲、头发、眼睛、皮肤、舌苔、牙龈等重要部位给你发出的各种警告，就能随时知道自己身体的状况。

当遇到身体不舒服的情况，这时不是急于去吃药，而是要马上搞清楚为什么会生病。按书中教你的方法去对号入座，看看自己的身体是否有气血两亏、寒湿重的现象，再查查与病灶相通的经络是不是有明显的瘀堵、疼痛的感觉。当心里有数了，就及时地想办法去补足气血，去掉寒湿，疏通经络，然后注意观察症状，如果不适开始缓解了，就说明对症了，你就没必要去吃药，而是继续坚持下去，这样病痛就会慢慢好转。

总之，不论是大病还是小病，只要不是意外伤害，一定都是因为你的气血亏了，经络不通了，寒湿重了。只要补上气血，疏通经络，祛除寒湿，你的病自然就能治好，长期坚持，你就不会生病。

4.少闯生命中的红灯

就如大街上的红绿灯，红灯的停止是为了绿灯的畅通。在我们的生命中，处处都设有红灯，这些红灯就是对身体有危害的各种不良习惯，如大量吸烟，长期贪杯，纵欲风流，长期熬夜，饱一顿饥一顿，

暴饮暴食等等。如果你处处闯红灯，路还能走得远吗？

在少闯红灯的同时，还要注意对身体的保护。就如一支蜡烛，在室内能燃烧 2 个多小时，在有风的室外，却只能燃烧 1 个多小时，所以当你给烛火罩上罩子，燃烧的速度就会变慢，而且不再有被风吹灭的危险。

据世界卫生组织统计，人的健康，遗传占 15%；社会条件占 10%；气候、地理条件占 7%，医疗条件占 8%；自我保健占 60%。所以说，“求”健康，而且是在医疗条件极好的情况下，你健康的保障也只有 8%。

我们运用食疗、经络保护身体，同时注意心态的平和，并祛除生活中的各种恶习，就是抓住了“保”健康的 60%，同时，还可以利用医疗条件的 8%，就是现代医学的长处：一是对各种传染病的预防免疫上；二是对各种意外伤害及急症所做的抢救上；三是各种先进的检查设备上。用这三点优势来为我们的身体保驾护航，可谓万无一失。

“保”健康是落实在你每天的一日三餐上，落实在身体的经络和生活习惯上，只要其方法运用得好，治愈疾病的效果是非常快的，当这种“保”健康的观念贯穿你一生，变成你生活的一部分的时候，你就可以快乐无忧地走向天年。

多年来，我把“保”健康的知识和技巧教给了无数的人，听者都觉得很有道理，很想去尝试一下。可真正照着做的有 50%，而这 50%的人群中，真正能够坚持一段时间的会有 10%—20%，而能长年坚持的只有不到 1%—2%，而这些长年坚持的，都尝到了身体越来越好、越来越健康的甜头。

《不生病的智慧》这本书，如果能给看到它的 2%的人带来健康，20%的人带来疾病的好转，再给其他的人带来一种信息或警示的话，我觉得我已经是做了一个功德无量的事了。

马悦凌

# 第一章　让我们的身体四季如春

## 一、掌握人体生杀大权的是气血

### 补足气血，让每个脏器都吃得饱饱的

一说起气血，一般人都觉得是很玄的东西。中医认为，一个人健康的标准就是气血充足。人体的脏器就如同人一样，吃得饱了，干起活来才有劲。而血就是脏器的“饭”。

当体内的各种脏器每天都能吃上满满一大碗干饭时，干劲就十足，工作就干得好。而当人体的总血量不够，也就是给脏器减了饭量，虽然它们都还在运转，但因为没吃饱，就容易疲劳，无力，抵抗力下降，就出现了人们常说的“亚健康”状态。时间一长，各脏器由于供血不足，各种疾病都会惹上身来。

心脏没吃饱（供血不足）就会心慌、气短、胸闷，这时，特别想休息，就出现了间歇，心跳的次数就会越来越慢，心就开始痛。这是在提醒你，它饿了、累了，你没管它，或者只是给它吃了一些扩血管的药物，可根本原因并没有改善。当缺血症状进一步加重，血管不能充盈，就会造成闭塞，心梗，最后危及生命。

大脑没吃饱，轻者头晕、记忆力下降，重者因远端末梢的血管得不到充足的血液而干瘪、闭塞，继而出现脑缺血、脑梗塞，时间一长，脑子开始变“瘦”，脑萎缩、老年痴呆症也开始发生。

肝脏吃不饱，这个“人体化工厂”的工作量就开始萎缩，以前吃一斤肉，它都能转化成人体所需要的能量，而这时没劲干了，一斤的肉，它只能转化 7 两，余下 3 两只好以脂肪的形式弃置在肝脏里，形

成脂肪肝；或者堆积在血管里形成高血脂。

肾脏也是一样，没吃饱，它担负的排毒工作就不能保质保量地完成，如此，身体内的各种毒肯定就不能及时排到体外，就容易引起尿酸、尿素过高。

胰腺也是一样，吃饱了就能奉献给人体充足的胰岛素，没吃饱时，糖不能被正常代谢，多余的糖就存留在血管里，血糖自然增高了。

所以，血的重要性是我的食疗理论中的核心内容，只要食物营养丰富、搭配合理就能保证人体内血的质量和浓度；保证了胃肠的消化吸收能力就能让人血量充足。要记住，食疗的重要性是贯穿人一生的，也是要落实在每天的每一顿饭上面的。

## 温度决定生死

气是什么？“血为气之母，气为血之帅”，这是用来形容气血关系的最常用的一句话。

中医学对气的解释是这样的：气是由先天之精华、水谷之精气和吸入的自然界的清气所组成。气具有很强的活力，不停地运动着，中医学以气的运动来解释生命活动。气的主要功能是：推动、温煦、防御、固摄和气化，即具有推动血液、津液的生成与运行，推动脏腑组织的各种生理活动的作用。人体的气，又分为元气、宗气、营气、卫气以及脏腑之气。元气，又称“原气”，是由先天之精华所化生，并受后天水谷精气的补充，是人体生命活动的原动力。宗气以自然界吸入的清气和水谷精气结合而成，贯注于心肺之脉，与呼吸及循环密切相关。营气是血液的重要组成部分，由水谷精气所化生，运行于脉中。

卫气，有保卫的意思，由水谷精气所化生，活力特别强，流动迅速，运行于皮肤、肌肉、全身内外上下，能护卫肌表，温养脏腑，并调节汗孔开合和汗液的排泄，维持体温恒定。

一天看电视，有一个节目是介绍太阳系里各大行星的，里面说：人类生存的地球离太阳的距离不远不近，有着常年平均17℃的温度，给万物生长提供了最好的生长条件。而离太阳近的水星、金星，因为温度高达400℃以上，水都蒸发了，离太阳较远的木星、土星等，因温度在零下100℃，全都是冰。彗星也是由一大团冰冻的气体夹杂冰粒和尘埃物质组成，土星虽有着美丽的光环，也是由冰块和砂砾组成。而这些星球上都没有什么动植物生长。

看到这儿，我茅塞顿开，原来地球上的气温是万物生长的必需条件。温度使地球上的冰块融化成充满活力、滋养着万物的水；又使水变成了蒸气，使空气更加清新、滋润，孕育着生命。

水在我们人体的表现形式就是血液，它滋养着我们全身，当温度降低时，血液流速减慢，就出现滞涩、瘀堵，当温度进一步降低，血液就会凝固，人就面临死亡。

使血液能流动起来的动力是温度，它使血液在我们全身循环不息，维持着各脏器的生理活动，让生命获得保障。

当想明白了温度的重要性，当悟出了温度可以决定人的气血盛衰的时候，我对生命就有了更全面的认识。

而这时再去看中医对气的解释，就发现温度的作用与中医所说的“气”非常相似，中医所说的气是由先天之精气、水谷之精气和吸入

的自然界清气所组成，而其中的先天之精气、水谷之精气都能用温度轻易地解释。

先天之精气其实代表的是先天之本的“肾”。肾为一身之阳，就像人体内的一团火，温煦、照耀着全身。孩子之所以被称做“纯阳之体”，就是因为肾气足，肾气足就说明火力旺，代谢旺盛，总是处于生长、发育的状态，而老人肾气衰了，体温就偏低，火力不足，循环代谢也就减慢了，身体逐渐衰弱。正如《黄帝内经》所说，“阳气者，若天与日，失其所，则折寿而不彰”，意思是说：“阳气就好像天上的太阳一样，给大自然以光明和温暖，如果失去了它，万物便不得生存。人体若没有阳气，体内就失去了新陈代谢的活力，一片黑暗，这样，生命就要停止。”

对于肾脏，中医里永远只存在着补，从没有泻的说法。不能给肾脏撤火，更不能灭火，只有通过不断地、适度地添加燃料，才能让肾火烧得长久而旺盛。

肾就是人的根，就如大树的树根一样，只有从根上施肥、松土，才能生长旺盛，只要树根能不断吸收营养，才能牢牢地扎在大地更深、更远。就是大树给吹断了，只要有根在，还会发新枝、长新叶。人也是一样，只要保住肾，也就是保住人的根，人就永远健康，永远充满活力。

而给人的根不断补充营养的、添加燃料的，让肾火不灭的就是被称为“后天之本”的脾胃，是脾胃把食物化成了充足的血液，这就是我理解的“血为气之母，气为血之帅”。

补气就是补肾、暖肾、保暖、去寒，气血充足就是身体内血液的量足、质优、肾气足、基础体温偏高、各脏器功能正常，代谢旺盛、血脉畅通；气血两亏就是身体内血液的量少、质劣、肾气虚、基础体温低、各脏器功能低下、代谢缓慢、血脉运行不畅。

所以，补气的目的就是让身体保持适宜的温度，再加上宗气，也就是人在大自然中吸入的新鲜空气。这样人才能鲜活地立于天地之间。

二、熟知食物的温热寒凉平是保证气血充足的关键

**根据各人体质，只要吃应季、应地的食物就绝少生病**

中医认为，温热为阳，寒凉为阴，只有将食物的温热寒凉因人、因时、因地的灵活运用，才能使人体在任何时候都能做到阴阳平衡，不会生病。

1.根据各人体质选择食物

身体内寒气较重、气血两亏的虚弱之人不分季节，要多吃温热性质的食物，如牛肉、羊肉、洋葱、韭菜、生姜等，这样身体才会产热，使机能兴奋、增加活力，血脉畅通。现在的人吃的食物普遍性凉，又大量使用空调等降温，所以现在的人 99％都属寒凉体质。

如果身体内热大，精力旺盛，就不用吃太多温热性质的食物。吃多了会燥热、上火，机能过于亢奋，所以要适当地选用一些寒凉的食物来进行平衡。

2.配合气候变化选择食物

气候的变化说到底就是温度的变化，所以，温度高时人要多吃寒

凉的食物清热，温度低时要以温热的食物保暖祛寒。现在的夏天，室内多有空调，大自然带给人们的燥热已大大减少，可人们犹不满足，仍然贪吃寒凉之物，所以，身体内的寒湿都很重。

冬天气候寒凉，理应多吃温热的食物保暖，可室内又因为大量使用暖气、空调，使空气燥热，于是人们仍是贪喝冷饮，吃西瓜、香蕉等等，这些都是完全不对的。我一个朋友的母亲就是天冷时吃了半个大寒的西瓜，半小时后突发脑中风去世的。

3. 在什么地方就吃什么地方的食物

每个地区因气候、地理的不同都生长着不同的食物，最明显的就是炎热之地多盛产寒冷性质的水果，如香蕉、西瓜、甘蔗等，而寒冷地区多生长洋葱、大葱、大蒜以及土豆、大豆等性平、性温的食物，这是老天爷给人们准备好了的食物，是完全适合他们身体的东西，这就是“一方水土养一方人”的道理。

我要提醒大家的是：现在的人们一年四季都能吃到反季节、跨区域的食物，物资的极大丰富，目的并不是为大家的健康着想，而是经济发展的需要，是为了赚钱。我们的身体要想保持健康，所吃的食物始终要与自身的身体素质、所处的环境、季节保持一种平衡，我们都应因人、因时、因地去选择不同属性的食物，才能做到不生病或少生病。

## 懂得食物的五味才能保证“后天之本”安全

人们的饮食习惯是受市场控制的，市面上卖什么大家就吃什么。可现在市面上供应的食物已没了季节、区域之分。生活在内地的人们

仍然要经历一年四季的温度变化，要经历从入秋到次年的春天长达半年的寒凉天气，这时再不学点饮食保健常识，不熟悉各类食物的温热寒凉平的属性，在天冷的时候大量误吃寒凉的水果、蔬菜和饮料，不断地在给身体内的脏器降温，带来的直接后果就是血液循环越来越慢、脏器功能下降、衰老期提前，血流得越慢，沉淀越多，血管越易淤堵、梗塞，从而导致各种与血管相关的心脑血管病高发。

**下面将常见食物的五味分类列出来，供大家参考：**

谷类饮食

性平：大米、玉米、青稞、米皮糠（米糠）、番薯（山芋、红薯）、芝麻、黄豆、饭豇豆（白豆）、豌豆、扁豆、蚕豆、赤小豆、黑大豆、燕麦。

性温：糯米、黑米、西谷米（西米）、高粱。

性凉：粟米（小米）、小麦、大麦、荞麦、薏苡仁、绿豆。

肉类饮食

性平： 猪肉、猪心、猪肾、猪肝、鸡蛋、鹅肉、驴肉、野猪肉、刺猬肉、鸽肉、鹌鹑、乌鸦肉、蛇肉、蝗虫（蚂蚱）、阿胶（驴皮胶）、牛奶（微凉）、酸牛奶、人奶、甲鱼（微凉）、龟肉（微温）、干贝、泥鳅、鳗鱼、鲫鱼、青鱼、黄鱼、乌贼鱼、鱼翅、鲈鱼、银鱼、鲥鱼、鲤鱼、鲳鱼、鲑鱼、鲨鱼、橡皮鱼、海参（微凉）。

性温： 黄牛肉、牛肚、牛髓、狗肉、猫肉、羊肉、羊肚、羊骨、羊髓、鸡肉（微温）、乌骨鸡、麻雀、野鸡肉、鹿肉、熊掌、蛤蚧（大壁虎）、獐肉（河鹿肉）、蚕蛹、羊奶、海马、海龙、虾、蚶子（毛蚶）、

淡菜（水菜）、鲢鱼、带鱼、鳊鱼、鲶鱼、刀鱼、混子鱼、鲦鱼（白条鱼）、鳟鱼、鳝鱼（黄鳝）、大头鱼。

性凉：  水牛肉、鸭肉、兔肉、马奶、蛙肉（田鸡）、鱼、鲍鱼。

性寒：鸭蛋（性微寒）、马肉、水獭肉、螃蟹、海螃蟹、蛤蜊（沙蛤、海蛤、文蛤）、牡蛎肉、蜗牛、蚯蚓、田螺（大寒）、螺蛳、蚌肉、蚬肉（河蚬）、乌鱼、章鱼。

**果类饮食**

性平：李子、花红（沙果）、菠萝、葡萄、橄榄、葵花子、香榧子、南瓜子、芡实（鸡头果）、莲子、椰子汁、柏字仁、花生、白果、榛子、山楂、板栗。

性温：桃子、杏子、大枣、 荔枝、桂圆肉、佛手柑、柠檬（性微温）、金橘、杨梅、石榴、木瓜、槟榔、松子仁、核桃仁、樱桃。

性凉：苹果（性微凉）、梨、芦柑、橙子、草莓（性微凉）、芒果、枇杷、罗汉果、菱、莲子芯、百合。

性寒：柿子、柿饼、柚子、香蕉、桑葚、洋桃、无花果、猕猴桃、甘蔗、西瓜、甜瓜（香瓜）。

**菜类饮食**

性平：山药、萝卜（微凉）、胡萝卜、包菜、茼蒿、大头菜、青菜、母鸡头、豆豉、豇豆、土豆、芋头、洋生姜、海蛰、黑木耳（微凉）、香菇、平菇、喉头菇、葫芦。

性温：葱、大蒜、韭菜、芫荽（香菜）、雪里蕻、洋葱、香椿头、南瓜。

性热：辣椒。

性凉：西红柿（微凉）、旱芹、水芹菜、茄子、油菜、茎蓝、茭白、苋菜、马兰头、菊花脑、菠菜、金针菜（黄花菜）、莴苣（莴笋）、花菜、枸杞头、芦蒿、豆腐（豆腐皮、豆腐干、豆腐乳）、面筋、藕、冬瓜、地瓜、丝瓜、黄瓜、海芹菜（裙带菜）、蘑菇、金针菇。

性寒：慈姑（微寒）、马齿苋、蕹菜（空心菜）、木耳菜（西洋菜）、莼菜、发菜（龙须菜）、蕺菜、竹笋（微寒）、瓠子、菜瓜、海带、紫菜、海藻、地耳、草菇、苦瓜、荸荠。

**其他饮食**

性平：白糖、冰糖(微凉)、豆浆、枸杞子（微温）、灵芝、银耳（微凉）、燕窝、玉米须、黄精、天麻、党参、茯苓、干草、鸡内金、酸枣仁、菜油、麻油、花生油、豆油、饴糖（麦芽糖、糖稀）。

性温：生姜、砂仁、花椒、紫苏、小茴香、丁香、八角、茴香、山奈、酒、醋、红茶、石碱、咖啡、红糖、桂花、松花粉、冬虫夏草、紫河车（胎盘）、川芎、黄芪（性微温）、太子参（微温）、人参、当归、肉苁蓉、杜仲、白术、何首乌（微温）。

性热：胡椒、肉桂。

性凉：绿茶、蜂蜜、蜂王浆、啤酒花、槐花（槐米）、菊花、薄荷、胖大海、白芍、沙参、西洋参、决明子。

性寒：酱油、面酱、盐、金银花、苦瓜茶、苦丁茶、茅草根、芦根、白矾。

**特别注意**

1.性平的食物一年四季都可食用。

2.性温的食物除夏季适当少食用外，其他季节都可食用。

3.性凉的食物夏季可经常食用，其他季节如要食用须配合性温的食物一起吃。

4.性寒的食物尽量少吃，如要食用必须加辣椒、花椒、生姜等性温热的食物。

三、体温降低的后果就是动脉硬化

**保血管就是保命**

在种地时，只要浇水、施肥、松土做得足，庄稼就能长得好。人类同庄稼一样，都是天地的产物，浇水、施肥就相当于人类的食饮，是生存的基本保证，而松土就相当于体育锻炼和疏通经络，只要两者同心协力，人就不容易生病。

还有一个最关键的因素，那就是温度，只有在适宜的温度下，庄稼才能生长，一场寒流下来，生长再旺盛的庄稼也会遭殃，再浇水、施肥、松土，庄稼也不会生长，只有等来年春天，万物复苏，种子才会发芽，生长。

人和植物不同的是，植物的自身没有恒定的温度，是大自然的温度决定了植物的生老病死。而人类在与大自然的抗争中，已总结出一套使身体保持在 37℃左右的相对恒温的方法。

当天气寒冷，我们通过增添衣服，吃一些能产生高热量的食物，并积极地运动肢体，并运用各种取暖设备；天气炎热，我们就减少衣服，本能地吃一些清凉之物来降低体热，并通过出汗的方式来调节体

温，这样就使身体始终保持在不冷不热的相对稳定状态。

人类只能生活在一个非常狭窄的温度范围之内,当温度超过 37.5℃或低于 36℃都属于有病。

各种疾病中死亡率最高的第一杀手——心脏病,发病人群绝大多数是中老年人,高发季节在冬季,其发病原因与动脉硬化有直接关系。如此说来,那些生活在南方的人,或在冬季里一直使用取暖设备的人,就不会得这种病了吗？事实并非如此，动脉硬化的发生与外界的温度是有一定关系，但起决定作用的还是我们人体体内的温度。当体内温度长年偏低，血管自然就会变硬变脆，危险也就随时存在，而当人体的温度始终保持温暖，血管就不会硬化。就如 19 世纪法国名医卡莎尼斯的一句名言:“人与动脉同寿。”意思是说,人的动脉在不断硬化、阻塞，最后当重要脏器（心，脑等）梗塞坏死之日，也就到了人的猝死之时，所以保血管就是保命，只要血管保持有弹性，生命就充满活力。

大家可能都有这样的体会，当冬天里吃了寒凉的水果如香蕉、西瓜后，会觉得身体从里到外地冷，人就会自然地蜷缩，而如果吃上一顿热气腾腾的羊肉、狗肉后就会觉得浑身暖暖的，身体自然就舒展放松。

我经常对患有心脑血管疾病的人说，你们吃的药都是扩张血管的，如果你每天吃的、喝的都是寒冷的收缩血管的食物，病怎么能治好，就是吃再多药也没用；如果你们顿顿吃的都是温热的食物，温度提高了，自然能帮忙扩张血管，就可以不吃或少吃药了，如坚持长年

吃，血管总处在扩张和舒展的状态，哪儿还会得什么心脑血管病。

不要只贪一时舒服而逆天而行

上天给我们安排好的四季更替规律，对我们的身体是非常有好处的。比如最适宜庄稼生长的农家肥，经过发酵、沤化后施入土壤中，不但肥效稳而长，而且有利于土壤的改良。

夏季的高温和上述所起的作用是一样的，它把人体在其他季节里未消化、排出的各种代谢产物经过发酵、沤化后，该利用的就利用，没用的就通过大量汗液排出体外，使废物不致堆在血管里，造成动脉管壁的增厚，导致动脉硬化和患癌的机率大增。所以，夏季正是打扫人体内环境的最好时机，但现在的人夏季都躲在空调房间里，就怕出汗，带来的直接后果就是人体内的温度不断下降、垃圾不断增多。

当你随时随地都能吃到一年四季的蔬菜、瓜果并长年躲在封闭的房间里享受着空调带给你的“四季如春”时，已经违背了大自然的本意。人只不过是宇宙间不起眼的尘埃，你用你微小的身躯与大自然相抗衡，就如鸡蛋撞石头，结果只能是自取灭亡。

四、现代人为什么爱上火

每个人都有上火的经历，天气炎热时身体燥热；吃了上火的食物后口舌生疮、大便干结；还有肝火旺的人脾气急躁、内热大；也有久病之人的“阴虚火旺”。

中医将“火”分为实火和虚火，实火的治疗是用清热、降火的泻法，虚火是用补法。

怎样知道自己是实火还是虚火呢？

1.看小便：

小便颜色黄、气味重，同时舌质红，是实火；小便颜色淡、清，说明体内有寒，是虚火。

2.看大便：

大便干结、舌质红的为实火；大便干结、舌质淡、舌苔白的仍为虚火；大便稀软或腹泻说明体内有寒，是虚火。

3.看发热：

如果身体出现发热的症状，体温超过 37.5℃时，全身燥热、口渴，这是内热大，是实火；发热时手脚冰冷、身体忽冷忽热，不想喝水，是体内有寒，为虚火。

所以不论什么人，当感觉身体内有热、燥的时候，先按这 4 点对照一下，就知道这“火”是实火还是虚火了。只要是实火，现在中医最常用的各种清热、解毒、降火的药都是泻火最好的，连吃三天肯定降火。而目前只是单纯实火的人已是越来越少了，多数都是虚火。

《黄帝内经》里说：“今夫热病者，皆伤寒之类也……人之伤于寒也，则为病热。”这里指出了寒为热病之因。若寒邪过盛，身体内表现出的都是热症、热病，也就是说这个虚火实际上是由寒引起。

为什么寒重反而会引起“火”呢？前面介绍过，当身体内的寒重，造成的直接后果就是伤肾，造成肾气虚弱，各脏器功能下降，气血两亏。肾主水，这个水是灌溉全身的，当水不足时，就如大地缺水一样，土地会干燥。

脏器也是一样，如果缺少了水的滋润、润滑，就易摩擦生热，最

典型的是肝脏，肝脏属木，最需要水的浇灌，而一旦缺水，肝就燥，肝火非常明显。

头面部也是最容易上火的部位，也是因为肾阳不足、肾气虚，血液上头的力量不足，头面部的器官没有充足的血液供应，就会出现眼睛干涩、口干、舌燥、咽干、咽痛等上火症状。

当血液供应减少，头面部的免疫功能就下降，再加上口腔、咽喉、鼻腔、耳朵又是暴露在空气中的器官，最容易受细菌的感染，这样患鼻炎、咽炎、牙周炎、扁桃体炎、中耳炎的机率就非常高了，且很难治愈，不久就变成各种慢性病了。

通常治疗这种症状普遍都是采用泻火、清火、降火的寒凉药物，这就使得寒上加寒、虚上加虚，越治火越大，越治病越多，越治病越重。

其实，火大的人，如果用一般的推拿、按摩疏通经络后，虚火仍很大，就用艾叶水泡脚或用大蒜敷脚心或用生泥鳅降火。特别是吃几条生泥鳅后，很快身体内的虚火全部打掉，也就是身体内的假象全部祛除后，显露出来的就是身体内的一片寒凉。

这时你再用食疗补血、补肾，怎样吃都不会上火了，你就放心、大胆地进行食补。当气血很快补足，当身体不再受寒凉的侵袭，你的肾阳之火、肾气都在不断充实，身体自然就强壮起来，各种虚火自然消退，各种慢性炎症自然也就很容易治愈。

# 第二章 补足气血万病灭

## 一、12 种方法可快速准确地判断自己气血是否充足

### 1.看眼睛:

看眼睛实际上是看眼白的颜色，俗话说“人老珠黄”，其实指的就是眼白的颜色变得混浊、发黄，有血丝，这就表明你气血不足了。眼睛随时都能睁得大大的，说明气血充足；反之，眼袋很大、眼睛干涩、眼皮沉重，都代表气血不足。

### 2.看皮肤:

皮肤白里透着粉红，有光泽、弹性、无皱纹、无斑代表气血充足。反之，皮肤粗糙，没光泽，发暗、发黄、发白、发青、发红、长斑都代表身体状况不佳、气血不足。

### 3.看头发:

头发乌黑、浓密、柔顺代表气血充足，头发干枯、掉发、头发发黄、发白、开叉都是气血不足。

### 4.看耳朵:

现在，人的身体素质越来越差。不信你去仔细看看，现在人的耳朵小，看上去越来越僵硬、而且形状上看上去已有些变形。就是孩子和年青人都很少能看到圆润、肥大、饱满的大耳朵了。而这些大耳朵在老人那里却很多见，这说明以前人的身体素质明显强于现代人。

小孩子看耳朵看形态，大人除了形态就主要看后天的情况了，主要看色泽、有无斑点、有无疼痛。如果呈淡淡的粉红色、有光泽、无斑点、无皱纹、饱满则代表气血充足。而暗淡、无光泽代表气血已经

下降。如果耳朵萎缩、枯燥、有斑点、皱纹多，它代表了人的肾脏功能开始衰竭，你要注意了。

5. 摸手的温度:

如果手一年四季都是温暖的，代表人气血充足，如果手心偏热或者出汗或者手冰冷，都是气血不足。

6. 看手指的指腹:

无论孩子还是成人，如果手指指腹扁平、薄弱或指尖细细的，都代表气血不足，而手指指腹饱满，肉多有弹性，则说明气血充足。

7. 看青筋:

如果在成人的食指上看到青筋，说明小时候消化功能不好，而且这种状态已一直延续到了成年后。这类人体质弱，气血两亏。如果在小指上看到青筋，说明肾气不足。

如果掌心下方接近腕横纹的地方纹路多、深，就代表小时候营养差，体质弱，气血不足。成年后，这类女性易患妇科疾病，男性则易患前列腺肥大、痛风等症。

8. 看指甲上的半月形:

正常情况下，半月形应该是除了小指都有。大拇指上，半月形应占指甲面积的 1/4—1/5，其它食指、中指、无名指应不超过 1/5。

如果手指上没有半月形或只有大拇指上有半月形的说明人体内寒气重、循环功能差、气血不足，以致血液到不了手指的末梢，如果半月形过多、过大，则易患甲亢、高血压等病。

9. 看手指甲上的纵纹:

只在成人手上出现,小孩不会有的。当成人手指甲上出现纵纹时,一定要提高警惕,这说明身体气血两亏、出现了透支,是肌体衰老的象征。

10.看牙龈:

小孩子不明显,主要是成人。牙龈萎缩代表气血不足,只要发现牙齿的缝隙变大了,食物越来越容易塞在牙缝里,就要注意了,身体已在走下坡路,衰老正在加快。

11.看睡眠:

成人如果像孩子一样入睡快、睡眠沉,呼吸均匀,一觉睡到自然醒,表示气血很足;而入睡困难,易惊易醒、夜尿多,呼吸深重或打呼噜的人都是血亏。

12.看运动:

运动时如果出现胸闷、气短、疲劳难以恢复的状况,气血就不足,而那些运动后精力充沛、浑身轻松的人就很好。

二、舌苔是身体状况的天气预报

舌苔的变化最能反映每个人当时的身体状况,通过舌苔的不同情况,最能直观地看到身体内的寒、热、虚、实。舌与人体脏腑各器官通过经脉密切相连,当脏腑生理功能失调时,舌上必然会有反映,中医将舌按部位分属五脏:一般以舌尖属心肺、舌边属肝胆、舌中属脾胃、舌根属肾,从舌相应的部位可以看出五脏的病变,而且,根据舌质的颜色、润燥晦暗以及舌的形态、大小也可以判断脏腑的病变程度,如再参照舌苔则会更为全面。

做为身体的保健，只要了解一些简单的看舌质、舌苔的方法，就能应对自己及家人的常见病了。

1.看舌质:

正常的舌质润而淡红色，舌质淡的多数贫血、气血两亏、体内有寒；舌质红的内热大；舌体是正常的颜色，舌尖发红的心火旺；舌边发红的肝火旺；舌边有牙齿印的，说明气虚，脾胃虚弱。

2.看舌苔:

舌头上都应有一层淡淡的舌苔。正常情况下应是淡淡的薄白，是湿润的，不滑不燥。

舌苔发白:是体内有寒，无论是吃了寒冷的食物还是受了寒，舌苔都会发白，现在的人多数都是白苔，就是因为吃寒冷的水果、蔬菜，常喝冷饮造成的。

舌苔发黑:说明寒重，已严重影响了脾胃功能，消化能力已极差了。

舌苔发黄:几乎所有的中医书中都认为此情况是人体内有热，可我认为还要结合舌质看。如果舌苔黄而舌质是红的，说明体内有热，而且多数都是寒中带热、虚中带热，所以现在所见的黄苔或黄腻苔的舌质多数不发红，是正常的舌质或偏白，或只是舌边发红的虚热，这个时候的内热完全可以用推拿、按摩等疏通经络的方法散热、消热，而无需用消炎药，更不能用泻火的消热解毒的大寒中药。要知道，用这些药虽然很快消了火，但同时却加重了身体内的寒，而用疏通经络来消火是不会增加体内寒的，在消火的同时再用食疗祛寒，这样病会

很快好转，而且不反弹。

舌苔厚腻、发黄，并没有明显上火的：多数是气虚引起的食物不能正常消化所致，这时，同样不能用消食、化淤的泻气药，还是运用食疗补气、补肾、再配合按摩经络，帮助脾胃运化。

没有舌苔：有的人没有舌苔，多见于久病虚弱之后，还有的人感冒、发热的时候是白苔，可用了消炎药后不但白苔没了，连舌苔都没了，就认为消炎药还真管用，其实这可不是好事，只能说明你的消化、吸收功能更虚弱了，这时只要通过我后面所讲的食疗方法补足气血，你又会看到舌苔上出现淡淡的正常舌苔了。

3.看舌苔时还应注意的问题：

刚吃过或喝过东西去看舌苔肯定不准，如刚喝过热水，或刚吃过辣的等刺激的东西，舌头会变红；刚喝过牛奶，舌苔是白色；吃了桔子，颜色变黄，吃了巧克力，喝了咖啡以及有颜色的食物，舌苔都会变，所以一定要在进过食至少半个小时以后再看，而且一天内最好多看几次，才能判断准确，不致出错。

三、越细碎的食物越补气血

食物消化吸收的场所，西医称为胃肠，中医称为脾胃，而中医的脾胃又不单指胃肠，脾也不是西医的脾脏，中医所描述的脾，和现代医学中的胰腺类似。

几乎每一本育儿书中都会提到：3～4 个月之前的婴儿，因消化酶发育不完全，特别是淀粉酶很少，是不能吃大米、面粉、玉米、小米、红薯、马铃薯、芋头等含淀粉较多的食物的。以前的人们并没有

充足的牛奶、奶粉给孩子喝，另外还有母亲缺乳或母乳不足时，都是给孩子喂米汤、面汤等,孩子一样长得好好的,这到底是怎么回事呢?

食物的消化和吸收是需要通过消化系统的各个器官的协调合作完成的。我们日常所吃的食物中，除了维生素、无机盐和水可直接吸收外，蛋白质、脂肪和糖类都是复杂的大分子有机物，均不能直接吸收，必须先在消化道内经过，并被分解成结构简单的小分子物质后，才能通过消化道内的黏膜进入血液，送到身体各处供组织细胞利用，供各个脏器发挥正常的功能，保证身体的生长，食物在消化道内的这种分解过程称为“消化”。食物经过消化后，通过消化管黏膜上皮细胞进入血液的过程叫“吸收”。消化和吸收的主要场所在小肠。

消化道对食物的消化通过两种方式:一种是通过消化道肌肉的收缩活动，将食物磨碎，并使其与消化液充分混合，并不断地向消化道的下方推进，这种方式称为“机械化消化”，另一种是通过消化腺分泌消化液中的各种酶，对食物中的蛋白质、脂肪、糖类等充分化学分解，使之分成能被吸收的小分子物质，这种消化方式称为“化学性消化”。在正常情况下，机械性消化和化学性消化是同时进行，互相配合的。

两种消化的目的都是将食物磨碎，分解成小分子物质，顺利通过消化道的黏膜进入血液，而大分子的物质只能通过粪便排出。

西医的营养学里有一种叫“要素饮食”的方法，就是将各种营养食物打成粉状，进入消化道后，就是在人体没有消化液的情况下，也能直接吸收，这种方法是在不能吃饭的重症病人配鼻饲营养液时常用

到的。由此看来，消化、吸收的关键与食物的形态有很大关系，而液体的、糊状的食物因分子结构小就可以直接通过消化道的黏膜上皮细胞进入血液循环来滋养人体。

讲到这儿，大家应该明白“胃为后天之本”的真正含义了吧。也就是说，只有胃、肠功能正常，吃进去的食物才能转变成血液，源源不断地供给全身的每一个器官，而当胃肠功能下降，也就是食物转化成血液的能力下降后，人体各脏器因为能源供应的减少而不得不把它们应做的工作放慢，这时人体抵抗力下降，各种疾病、传染病都会轻易上身。而当胃、肠功能彻底瘫痪、不能再生成血液时，也就等于断水、断电，各个脏器也只有停工了，停工的结果就是人的死亡。

当胃、肠的功能开始减弱，如果我们往胃、肠输送的营养物资都是液体或糊状的细小颗粒，不就能很快地消化、吸收了吗？不就能使这些营养物质直接生成血，反过来又滋养胃肠，不就能帮助虚弱的胃、肠起死回生吗？保住了胃肠这个人体的后天之本，我们的身体就能少生病。

想想喂养孩子的整个过程，其实也就是这个道理。孩子出生时喝母乳、奶粉等液体的食物，不需要任何帮助就直接进入血液。6 个月后，增添的稀饭、面条、各种肉泥、鱼泥、菜泥，同样在进入消化道后被顺利地吸收化生成血液。

我经常看到许多家长因为图省事，孩子才几个月，就大人吃什么，孩子也跟着吃什么。孩子牙齿都没长全，胃肠又虚弱，哪能将食物消化、磨碎，只能是通过粪便排出来。这样做是极不负责任的。所以，

很多孩子的喂养问题都出在 10 个月后开始增添固体食物的时候，以前不爱生病的孩子容易生病了；以前胖胖的、气色很好的孩子变得消瘦了、气色也暗淡了，这就说明孩子的胃、肠还没发育到能消化固体食物的程度。这时候孩子必须回到吃剁碎的食物那个过程中去。所以我建议所有先天不足、常生病、长得不好的孩子（最好是在 2 岁前）都不要吃固体食物，家长一定不要怕麻烦。

大一些的孩子，生病后胃口不好，消化、吸收功能减弱，我也建议家长给孩子吃一些有营养的、糊状的、稀烂的、切碎的食物，能很快帮助孩子恢复健康。

这种方法同样适合成人。大病初愈、久病体弱的人或老年人，都可以用这种方法来补养胃肠，加快气血的生成以及身体的康健。

四、保护好胃、肠，心宽体壮

保养胃、肠的原则就是胃、肠喜欢什么，你就给它什么，胃、肠怕什么，你就不要做什么。

胃、肠最喜欢你的细嚼慢咽。这样能减轻它的负担，所以易消化、温度适宜、可口的食物最受胃肠的欢迎，而那些过硬、过烫、过冷、过辣、过黏、油炸、腌制的食物应该离我们的嘴巴远远的。

胃、肠喜欢定时、定量和有规律的进食。你看所有的长寿老人，他们从不暴饮暴食，总是定点吃饭、睡觉，饮食极有规律。所以，定时定量要从婴幼儿就开始抓起，一直坚持到老。

胃、肠更喜欢好心情。大家都有生气吃不下饭的时候，生气的时候肝火就旺，按五行相生相克规律，肝是木，脾胃是土，木是克土的，

当肝火旺时会直接抑制脾胃的功能，使人没有胃口，所以放松心情是增加食欲，促进消化、吸收很重要的一个方面。

胃、肠最怕冷。有胃肠疾病的人都知道，当胃肠不适时，抱个热水袋捂一会儿就会舒服些。这说明体内寒重，因为胃属土，主黄，面色发黄时说明消化功能不好，发暗时说明寒重，这时，就不能再吃寒冷的东西了。寒冷之物之所以会引起胃肠的不适，是因为寒冷会使胃肠的血管收缩，影响食物透过消化道的黏膜化生为血液。

所谓的“寒冷”，除了指食物本身的温度外，还有食物的属性，比如你把香蕉加热了吃，它还是寒性的，吃多了不能消化，只能匆匆排出体外，这就是为什么吃多了香蕉会腹泻的原因，所以，一定要尽量少吃寒凉性质的食物，多吃性平、性温的食物。各类食物的属性，在第一章中有详细全面的介绍。

有的人会说为什么外国人经常喝冷水、吃冷食都没事，还长得那么强壮？我说你们只看到了他们的这一面，但注意过他们的饮食结构与我们有什么区别吗？人家大量吃肉、黄油、奶酪，都是高能量、高热量的东西，正好起到中和的作用。而我们中国人的饮食普遍清淡，能量、热量本身就不足，这时你再去喝冰水、吃冷饮，就是自讨苦吃了。

体育锻炼让你胃口大开。有人可能觉得这样说有些片面，为什么有的人锻炼后食欲旺盛，另外的人锻炼后反而不想吃饭了，这类人就是气血不足。因为，锻炼后气血多分布到了四肢，如果气血不足，胃肠就会相对缺血，血供减少后，消化功能就下降，反倒不想吃饭了。

遇到这种情况时，一是减少运动量，尽可能多吃一些细、软、烂的食物，等气血补足的时候再去锻炼，就不会出现上述不适了。

胃、肠最喜欢按摩。当经常有胃胀、消化不良的症状时，在腹部左右上下轻轻按摩，不舒服的症状会随之减轻，所以胃、肠消化功能不好的人，要经常摩腹。**肚子上有人体最重要的9条经络，按摩时等于把9条经全照顾到了，真是一个一举多得的健康良方。**

五、补血食疗一点通

1.最快的补血方法是什么？

从经络、穴位、反射区直接注射当归注射液，是补血气的最快方法，可以是立竿见影，但是要由专业的医生进行注射。

补血的另一种方法是食用高营养的各种肉汤以及用黑米、玉米、血糯米、大米做成的糊，再加进已加工成糊状的红枣、核桃、花生、莲子、桂圆、枸杞子等。所以病后初愈者、产后妇女、老人、孩子、身体虚弱的人，多喝各种将肉烧得很烂的牛肉汤、羊肉汤、猪肝汤、鸡汤、骨髓汤、蹄筋汤等，多吃各种直接消化吸收的糊，对养生及疾病的治疗特别好。

2. 最好的补血食品是什么？

简单地说，只要吃到肚子里能消化吸收的食物，就是补血的，所以补血的前提是胃、肠道消化吸收的能力，就算吃的是粗茶淡饭，只要全部吸收，照样补血，而吃了高级的滋补品，胃、肠道不消化，依然什么用也没有。

相对来说，肉类、蛋类、鱼类这些高质量的动物蛋白，能明显地

提高血液的质量，更容易使人抵抗力强，精力充沛。

3.寒凉的食物是不是都不能吃？

并不是所有的寒凉食物进入肚子里都会对身体产生负面影响，只要与人的体质、吃的季节相搭配，能起到中和、平衡的作用，就可以吃。比如夏天，人体大量出汗，而适量吃些大寒的西瓜，它能除燥热，又能补充人体因出汗多而丢失的水份、糖份，这时的西瓜对身体来讲就能起到协调、补血的作用，而天冷时吃西瓜，就易导致血亏。

寒、热食物要搭配着吃，比如吃大寒的螃蟹时，一定要配上温热性质的生姜，用姜去中和蟹的寒凉，这样就不会对身体有任何的伤害，还利于蟹肉的消化、吸收。

4.黑色食品就是补肾食品吗？

我们经常看到这样的宣传——黑色食品补肾、补血，如黑芝麻、黑豆、黑米、黑木耳、海带、紫菜、乌骨鸡等。其实并不尽然，温热是补、寒凉是泻。黑米、乌骨鸡性温，补血、补肾效果明显；黑芝麻，性平、补肾、补肝，润肠、养发；黑豆，性平，补肾、活血，解毒；而黑木耳性凉，海带、紫菜性寒，夏天可以经常吃，冬天尽量不要吃。任何食物补还是不补，一定要看这个食物的属性，性平、性温的食物，一年四季对身体都有补益的作用，性凉、性寒的食物，除了夏天以外，其他季节尽量不要吃，非要吃的话，也要与温热的生姜，辣椒、胡椒、花椒配在一起，这样既能摄入这些食物特有的营养素，又不至于伤肾、伤胃。

六、人见人爱的家庭补血方

在日常的饮食中，还有很多的补血方，有兴趣的朋友，可以按我下面介绍的方法去做，也可换换花样，让家人更爱吃。

红枣、桂圆、花生、红豆、红糖、白果、枸杞子都是人们常吃的补血、补肾的食品，将它们互相搭配，就成了很好的补血食疗方。

红枣是补血最常用的食物，生吃和泡酒喝的效果最好。

红枣还可以在铁锅里炒黑后泡水喝，可以治疗胃寒，胃痛，再放入桂圆，就是补血、补气的茶了，特别适合教师、营业员等使用嗓子频率较高的人。如果再加上 4～6 粒的枸杞子，还能治疗便秘，但大便稀的人就不要加枸杞子了。常喝红枣、桂圆、枸杞茶的女性朋友，皮肤白皙，美容效果不错。枸杞子不要放多，几粒即可，红枣和桂圆也就 6—8 粒就行了，每天早上上班后给自己泡一杯，不但补气血，还能明目，特别适合长期待在电脑前的工作狂们。

而没有在铁锅里炒硬、炒黑的红枣泡茶喝是没有用的，因为外皮包裹住了枣子，营养成分出不来，而经过炒制的红枣，经开水一泡，表皮都裂开了，里面的营养成分才会慢慢地渗出来。

红枣、花生、桂圆，再加上红糖，加水在锅里慢慢地炖，炖得烂烂的，经常吃，补血的效果很好。

红枣、红豆、放入糯米里一起熬粥，红豆比较不易烧烂，可以先煮红豆，红豆煮烂了，再放入糯米，红枣一起烧，也是一道补血的佳肴。

红枣 10 粒切开，白果 10 粒去外壳，孩子只能各吃 5 粒，加水煮 15～20 分钟，每晚临睡前吃，可以补血固肾、止咳喘、治尿频、治

夜尿多，效果很好，从白果上市的秋天，一直吃到第二年的春天，是给老人、孩子补肾、止咳喘的特效方。

红枣10粒切开，枸杞子10粒，煮水喝，补血补肾，专治腰膝酸软，长年吃，有养颜祛斑的作用。

红枣10粒切开，生姜3片，煮水喝，是开胃的良方。

此外，用猪蹄加黄豆炖烂了吃；用甲鱼加上枸杞子、红枣、生姜炖烂了吃；牛肝、羊肝、猪肝做菜、炖汤，或与大米一同煮成粥；牛骨髓、猪骨髓加红枣炖汤喝；牛蹄筋、猪蹄筋加花生、生姜炖烂了吃，这些都是补血的好食物。

做这些食物时要注意，选料要新鲜，而且要炖烂了吃，这样才能有利于消化、吸收，这就需要家中掌勺的人要有耐心，并能长年坚持。只有在一日三餐上肯下功夫，才能真正确保一家人身体的健康。

# 第三章 为自己和亲人嘘寒问暖

## 一、自制保一家老小平安无事的大补之品：固元膏

几乎所有的人都知道阿胶能够补血。去药房买阿胶，说明书上也详细说明了阿胶是治疗虚证的，有补血、滋阴、润燥、止血的功能，用于治疗年老体弱、病后体虚、血虚等症所引起的面色萎黄、眩晕心悸、心烦不眠、肺燥咳嗽、腰膝酸软、怕冷易感冒、耳鸣目眩。服用的方法也都写得很清楚。

刚开始，我也是按照说明书上说的做了，可是按直接冲服的方法，喝下去总觉得胃肠不太舒服，这主要是因为阿胶性粘腻，难以消化，脾胃虚弱、消化不良的人要忌食。于是又按说明书介绍的其它方法做了，但过程实在是太麻烦。后来，我就不断摸索和实验，总结出一套比较利于操作的方法，并为这样制成的补品取了一个名字——固元膏。

具体的做法是这样的：**取阿胶半斤（冬天可用 1 斤），黑芝麻 1 斤，核桃仁 1 斤，红枣 1 斤半，冰糖半斤。**

将大块的阿胶连着包装用榔头敲成小块，然后再倒进食品加工机里打成粉状；把黑芝麻洗干净，在锅里炒干，这样利于在加工机里粉碎；核桃仁在加工机里不容易打碎，最好是在家用的小型绞肉机里绞碎；红枣洗干净，去核，再在绞肉机里绞碎；冰糖放入加工机里粉碎。

将这 5 种食品依法处理完后，放入一个大盆子里搅拌均匀，**再倒入黄酒 2 斤**（给小孩吃时可改加酒味较淡的料酒），搅拌均匀后，放入盆子里，盖好盖子，然后再放入大锅内，隔水蒸。先用大火蒸 15

分钟，然后再用小火蒸1个半小时，完全蒸透就可以了。等放凉后，放入洁净、干燥的大瓶子。如果做的量多可以分瓶装，正在吃的那一瓶就放在外面，其余的就保存在冰箱里。因为是用酒搅拌均匀蒸熟的，所以冷藏起来，一年都不会坏。舀的时候勺子上不能有水，补品遇水后容易发霉，如果遇到发霉的，就将上面的霉去掉，再倒入盆里，加上盖，上火蒸半个小时就可以继续食用了。

一次，我将固元膏送给一个朋友，她做了药物流产后，月经一直滴滴答答，一个多月都没干净，但吃上固元膏，3天后就好了。

固元膏中有阿胶、红枣，可以补血，还有黑芝麻、核桃仁能补肾，冰糖能润燥，又有酒在里面增加功效，而且做法又非常精细，特别容易消化吸收，所以一般在连吃1~2个月后，血色素都会明显增加，特别适合妇女长年服用，而且也适合老年人补血、补肾，治疗咳喘效果也很好。

我后来又发现固元膏对男士们也有非常好的效果，特别是治疗痛风，可以说是特效药。

另外，长年吃固元膏对女士有非常好的美容效果，头发乌黑，有光泽，有弹性，面部无斑，皱纹少，而且补血效果好，可以减缓衰老。

孩子吃固元膏同样不错，因为补血效果好，利于孩子的生长发育，还能促进脑发育，让孩子更聪明。此外，治小儿哮喘也有特效。

吃固元膏的量要因人而异：一般病后虚弱的人可以一日2次，一次一勺；作为治疗妇科病的，一日2次，一次一勺；男士们降血压、降血脂，治疗痛风的，也可以一日一次或2次，一次一勺；只作为保

健的话，每天早上一勺就可以了；睡眠不好的人放在晚上泡脚后吃上一勺，利于睡眠；小孩子要在晚上临睡前吃，一次小半勺就可以了。

有的人吃了以后有上火的症状，可以将量减少，或隔一天吃一次；有的人吃了后会拉稀，不要紧，这说明脾胃寒湿还比较重，平时多吃生姜或其他辛辣的食物就会好转的。

在固元膏的配方中，红枣、黑芝麻、核桃仁、冰糖是常规的配方。如遇到糖尿病人可以去掉冰糖，加入 1～2 两的枸杞子；如果便秘严重，可以加入 2～3 两的松子仁；如果气虚严重，特别怕冷，可以加入 2～3 两的桂圆；如果失眠严重还可以加入 1～2 两的酸枣仁，这样治疗各种疾病的效果就会更好了。

二、当归无敌：人人都必须天天服用的补药

**用当归液注射足底反射区，直接给身体输血补气**

1982 年的时候，我骑自行车被汽车碰了，当时头着地，右侧颞部撞出一个鸡蛋大的血肿，昏迷了 4 个小时，醒后就持续头痛，严重失眠，记忆力非常差，整天头里就像罩了一个罩子，昏昏沉沉的。记得那时朋友、同事们都叫我“林黛玉”，说是春风来了都会把我吹跑。

朋友见我这么痛苦，向我推荐了足底按摩，我就去买了一块足底按摩板，经常就在上面踩，只要踩一会儿，头就会一阵阵地冒凉气。一个月后我的脸上第一次有了红晕，气色也有了改善。

看来足底按摩还真的挺神奇的，我就到书店去搜集所有介绍足底按摩的书，记得当时买了十几本不同版本的书，经常对照着给家人、朋友按上面说的去试着按摩，治病效果真的很好。书买得多了，我发

现这些书中除了介绍足底按摩的常识外，每一本都有与众不同的地方。而我在知道了足底按摩的基础知识外，再去同时掌握这么多的不同治病诀窍，就拥有了自己的独特之处。

有一次，我看到了一本医书里记载，一个患者腰部扭伤，疼痛难忍，作者就在患者脚上的腰椎反射区找到最痛的点，在这里注射了利多卡因（局部麻醉止痛的药），然后在注射的部位进行按摩。这样的治疗，要比单纯按摩腰椎反射区的效果好得多。

我立即就到医院的药房去看，都有哪些能用做补血、补气的中药针剂，因为我当时身体非常虚弱，从不敢用补气的药，吃一点都上火，所以选来选去，觉得补血的当归对我最合适。

全身的重要脏器都在脚底有各自对应的反射区。以前就听针灸科的医生说过，**下针一般是不扎脚底的，因为脚底的肌肉结实、紧凑，针扎下去非常痛**。我就用浸泡了利多卡因的棉球，贴在了左脚的肾脏、膀胱、脾、胃、小肠的反射区上，过了一会儿，摸了摸贴麻药处的皮肤已不太敏感了，我于是选择了做皮试的 4 号半小针头，下狠心往脚心的肾脏反射区扎了下去，真是疼得钻心。但我还是咬紧牙关，推了 0.5 毫升的当归注射液，接着又坚持在膀胱、胃、小肠、脾的反射区都分别注射了 0.5 毫升。

当我刚打完了这 5 个反射区后，突然感到压在头顶上的重雾顷刻间消失了，这是我多年来第一次头脑如此清晰，这下我亲身体验到什么是中医所说的“头痛医脚”了。

紧接着我又依次注射了右脚底的肾脏、膀胱、肝、胃、小肠的反

射区，虽然仍是脚底剧痛，但这时的疼痛对于我来说竟然成了一种美妙的享受了。想想看，为了治病我到处求医，尝试了各种的治疗方法，也吃遍了当时的所有营养品，都没能取得什么效果，而现在，我只是在脚底下注射10针，头痛、头晕顷刻间消失，这能不令我开心吗？

以后，我就每隔几天在自己的脚底板上注射一次，头痛现象几乎很少出现了，而且随着头脑的清晰，记忆力也在慢慢增强。以前头痛、头晕时别人跟我说话，好像都隔着一层雾，根本不进脑；一本杂志看完后，一个月后又能当新的看。而且根本就不能动脑筋想事，一想头就痛得更厉害，所以那几年，我的头脑经常处于一片空白，只是按惯性在生活、工作着。现在一切全好了。

又过了不久，母亲的美尼尔氏综合症犯了，躺在床上不能动、不能睁眼，一动就天旋地转，还要呕吐，医生也没什么好的方法，只是输几次液，扩张血管，开些止眩晕、止呕吐的药。

我对母亲说，我给您在脚底打针吧，说不定能治好您的病。母亲同意试试。当我给母亲的左脚的肾脏、膀胱、心、脾、胃、小肠6个反射区注射完当归注射液，母亲立刻说头不晕了。而当我给母亲再注射右脚上同样的反射区后，她竟然坐了起来，晃了晃头说真神了，好了。再试着下地走走，一切恢复了正常，我当时的开心真是难以形容，我居然用自己发明的方法，顷刻间就治好了困扰母亲几十年的病。

以后母亲只要感到头晕时，我就及时给她在脚底注射当归。我们戏称它为“痛苦疗法”，确实注射的时候是很痛苦的，但每一次的神奇疗效又让我们忽略了这种痛苦。

从此以后，我用这一方法，不知治愈了多少人的疑难杂症，而且在摸索中使其不断趋于完善。我会让病人先用温水泡脚，将脚底泡软后打起针来疼痛会减轻一些，而且泡脚后，因热力的作用血液循环加快，这时再注射，效果就更明显了。我还会根据病人的病情，在他们的腿、手臂上的一些穴位也进行注射。有的病人还可以增加黄芪注射液，这样，补血、补气同步进行。

注射完后，我会帮病人进行足底按摩，及时揉散注射的药液，更进一步促进药液的吸收，疗效更加显著。这样一套治疗下来，补气血、通经络的效果非常明显，在最短时间内帮病人进行了全身、全方位调理。经我这样处理的病人，从未出现过任何的副作用，不但病全好了，整体身体素质也明显提高。病人睡眠质量好了，胃口开了，大小便通畅了，自然各个脏器的毛病都会慢慢地减轻、消失。

治到后来，我最喜欢接手的就是医院最怕接收的病人，特别是浑身都是病，每个脏器都有些问题的病人，我只是给他们从根上进行调理，病人就能很快康复，而且是全方位地好转。

经过这种治疗的病人，都会感到全身从内到外的轻快，我一次次地给他们带来惊喜和各种意想不到的结果。本来为他治的是心脏病，到最后，不但心脏病好了，连前列腺的毛病也明显好转；为他治疗的是脑梗塞，没想到却将他胃肠的毛病也捎带治好了。还有一个严重失眠的病人，我当时并不知道她还患有严重的抑郁症，曾经多次想自杀，治疗后她的睡眠改善了，体质增强了。她告诉我治疗后心里觉得从未有过的踏实，而且以前动不动就会出现的幻听症状也没了，而且还感

觉自己度量大了，不再生气了。随着身体的好转，她恢复了以前的开朗性格，经常到公园里与朋友们又唱又跳。

有一位四十多岁的女士，到我这里来调理身体，自述有一大堆的毛病——心脏病、失眠、月经不调、子宫肌瘤、腰痛、腿痛、头痛等。开始治疗时，只听她喋喋不休地抱怨单位对她如何不公，让她下岗了；丈夫又对她如何不好，在外面有女人；儿子如何不听话，住校很少回家等等，都是让他们给气出的一身病。治疗到第 3 次的时候，她跟我说今天这事真奇怪，我去买菜，卖菜的人说话难听，要是平时我早就跟她大吵了，可今天想吵，却感觉发作不起来，只好瞪了她一眼走了。我说你慢慢地就会感到随着身体的好转，脾气也在变好，还对人的态度也会变的。她说，我也知道自己以前老发火不对，可控制不住，不吵憋在心里感觉要炸了似的，吵出来心里才舒服一些。她在我这儿一共做了 4 次治疗。我还告诉她以后不要吃寒性的食物，多吃补血的补品，像当归、鳝鱼之类，每天再坚持泡脚，身体会全面好转的。

半年后我遇到了她，她又找到一个新的单位工作，干得挺好，夫妻也和好了，儿子也常回家看她了。她说，原来是她的坏脾气把丈夫和儿子给吓跑了，现在她想火都火不起来，最近老挂在嘴边的一句话是“随它去吧”。

在治病过程中，我还无意发现，这种治疗方法的美容效果也非常好。只要是脸上长斑的女士，一般经过 4 次治疗，脸上的斑都会明显消退。一位女士，身上的皮肤很粗糙，还会经常掉眉。当时给她治疗的是痛经，可治疗后最明显的变化却是皮肤变得光滑细腻了，她说这

是她梦寐以求的事，居然在无意间实现了。

还有一位女士也是来治疗妇科病的，她眼睛有些向外凸，看上去不太舒服，而且脸上还长痘痘，气血也不好，人虚胖，还有些浮肿。经过治疗后，无意间减了 10 斤的体重，痘痘没了，气色好了，脸也消瘦了。最让人奇怪的是眼睛竟然不凸了，她和同学聚会，所有的人都说她是整过容了，要不怎么会突然变得比以前漂亮了。

大家看到我的文章，也许觉得我治病的方法与众不同。其实我只用了同一种方法，只是改善了气血，疏通了经络，身体内的各种疾病就能治愈。我切身感受到：不论是何种疾病，治疗的原则都是一样的，从足底反射区上直接补气血，要比胃、肠的慢慢吸收来得更直接，更迅速。

### 其实男人更需要当归的关怀

当归自古就是女人补血、调月经的良药，所以很多男人一提起让他们吃当归都摇头，说那是为女人度身而做的良药，男人可吃不得。

可是我在用当归注射液给人治疗疾病时，却发现男人所取得的效果往往都要比女人来得快而持久。

当我感受到当归粉的诸多好处后，就开始向周围的人介绍。当介绍给男士们时，他们多数都认为那是女人吃的东西，不太能够接受。后来我就自己制作了很多的当归胶囊，送给男士们吃，当然没告诉他们是什么，只是说这是根据他们的身体状况特意为他们配制的特效药。

慢慢地，反馈就回来了。他们都问我，这到底是什么特效药，为

什么吃了就变得很有精神。有的人反映，吃后血压降了下来；有的人反映吃后再去喝酒，感觉酒量上去了，而且喝后人不难受，解酒的时间快了；有的人告诉我吃了一个月后血脂明显下降；有的人告诉我吃后血糖下降明显；还有的人说吃了一段时间后发现体重减了十几斤。还有的人连过敏性的皮炎也好了。

我想这是因为女性普遍比男性身体内缺血严重，所以要长期吃效果才会凸显，而男士们身体内的缺血状况不如女士们明显，所以补一点就会有很好的反映，也有的男士吃了当归粉会上火，我就在当归粉里按 5∶1 的比例配上少量的山楂粉，这样再吃，基本上就没火了。

后来，我对这些朋友公布了谜底，这神奇的药丸其实不过是用很便宜的当归粉制成的。有的人说我呆，干吗要将这些都公布出来，为什么不把它说得再神秘一些，去申请个专利，去大量生产，不就能赚大钱了吗？我觉得将一个东西研究透了的时候，就会觉得它其实只是一层纸，而已明白了其中的奥秘后，再去将它说得有多神奇，这样做是在骗人，要受报应，良心上更过不去。

最后我要提醒一下，当归粉最适合长期在电脑前工作的上班族。中医讲“久视伤肝”，看久了电脑屏幕会伤肝的，而当归补血效果特别快，无副作用，能直接改善肝的供血，所以我建议经常对着电脑的人们长期坚持吃当归粉，对身体会有很大的益处。

# 第四章 最大的功效来自最家常的食物

## 一、泥鳅为我们的健康开路

很久以前，我就开始对食疗感兴趣，经常做各种各样的补品，可总是不能多吃，而且我还患有慢性胆囊炎，吃了油腻、补气的食品胆囊就会痛。所以身体虽有好转，但并没有明显的改善。

后来有一位民间老中医教给我一个偏方——吃生泥鳅。我就去买了几条，去头和内脏，用清水洗干净后剁碎，吃后感觉并没想象的那么可怕，也没有怪味。连吃了两天，感觉胆囊部位挺舒服，总共就吃了 3 条生泥鳅，慢慢地就觉得我怎么没火了，吃什么东西下去都那么温和了，吃了桂圆、荔枝以及大量的海虾都没上火，这要是在以前，鼻子肯定要流血的，而这次再吃什么鼻子都没事。这一不上火，我的食疗就全派上用场了，所有温补的食物都敢大量吃。几年下来，感觉到整个人从未有过的轻快，颈肩僵硬的肌肉明显变软了，腰腿的疼痛也已很少发了，走起路来，腰腿不再往下沉，特别轻松，整个人的气色、精神状态一下子全变了。最重要的是我感到自己的内心在发生着变化，有一股力量正在慢慢生长，在扩展我的心胸，在激发着我，而且头脑变得敏捷，各种大胆、新奇的念头在不断地往外冒，各种各样的信息都慢慢融会贯通起来了。

许多人在看了我的文章后都以为我是男的，说我的文章很有力量，很有创新，不像是一位女士写的。熟悉我的人都不敢相信我这几年的变化，从一个病病歪歪的“林黛玉”一下子变成了一个敢闯敢干、意志力坚强的女人。食疗改变了人的体质，而体质又改变了性格，而

性格又改变了命运，当吃的东西寒冷了就会发现人明显变得气血不足，心情不好；胆小易惊，当身体虚弱、而且生病后，明显地会感到伤心、会犯小心眼；当疲劳而又没有及时补足气血，会明显地脾气急燥、易怒、爱发火，而当运用食疗将自己的气血调理充足时，好心情就天天陪伴在身旁了。

我将我的体会写出来，就是想让更多的人和我一样，通过食疗从此改变自己的不良心态、变得更加自信、健康。

中医认为，泥鳅味甘、性平，能调中益气、祛湿解毒、滋阴清热、通络补益肾气。《本草纲目》中记载，泥鳅有“暖中益气”之功效，能解渴酒、利小便、壮阳、收痔。

一次，我诊治一个患红眼病的人，我只让他吃了两条生泥鳅，半小时后，他眼睛就不痛了，红肿也消了，4 小时后眼睛所有的不适全部消失。

还有一次，我遇到一个四十多岁的女士，我们都穿毛衣了，她还只穿一件衬衣，还热得在喝冷饮、吹电扇，我看她的手相，寒湿已经很重。她自己也说浑身到处酸痛，知道不该贪凉，可没办法，不吃凉的，心里就燥得难受，从二十多岁起就一直这样。我让她吃了两条生泥鳅，晚上她打来电话说她感到从未有过的冷，抱着热水袋还直打哆嗦。我说，这是好事，是生泥鳅把你身体的虚火打掉了，身体内的大寒就全部显露了出来。这才是你身体的本来面目，你现在可以多用一些生姜，加上红枣煮水喝，连喝几天，再多吃海虾、鳝鱼补血补肾，再用艾叶水泡脚出汗排寒，身体内的寒湿马上就会排出来。

第二天她打来电话，说都按我讲的做了，奇怪的是生姜吃下去一点都没上火，以前她是不敢碰生姜的，她还说今天冻得厉害，要赶紧上街买衣服去。

半个月后见到她时，她已像我们一样穿同样的衣服了，脸上的气色也好了许多，身体上各处的酸疼都减轻了不少，她的家人也终于可以在天冷时不再开电扇跟着她受凉了。

还有一次，我陪儿子去上亲子课，上课的老师总是捧着一个大大的杯子在喝水。熟悉后才知道，她每天都要喝好几大杯的凉水，就这样还觉得口渴。才 30 岁的人，脸上一点光泽都没有，很干枯，说是从小就这样，看过很多医生，也吃了不少药，都不见效。我让她去吃生泥鳅，结果也只吃了 4 条，从此不再老是口渴，脸上的皮肤也开始润泽了。

以前，我也不敢接手肝炎或肝硬化的病人，就是因为他们的肝火大，让你根本无法下手，食疗根本用不上。现在遇到这些肝有毛病的人，我都先让他们吃生泥鳅，让生泥鳅开道，祛掉肝火，然后再大胆地使用食疗方法。肝脏疾病只要气血补足，恢复得非常快，我们身体内的脏器只有肝脏在切除一部分后还能再长出来，它的自我修复能力是最强的。肝不好的人大都肝火大，贪凉，由此伤及胃肠、肾脏，造成气血两亏，所以只要给肝脏充足地供血，给它吃饱了，它强大的自我修复能力会很快发挥作用，而肝脏的功能一旦恢复了，抗病毒的能力也就加强了，甲肝、乙肝、肝硬化都会很快好转。

肝癌也不过是由肝炎、肝硬化一步步发展形成的，只要肝脏上的

癌肿是弥漫性的，都是这三部曲走过来的，主要是肝脏的严重缺血造成，同时还伴有经络的不畅。所以，这类病人以食疗补足气血为主，再配合经络的按摩、疏通同样可以治愈。任何看起来复杂、吓人的病，当你明白了所有的前后因果，一切都会变得简单。

我要感谢这小小的生泥鳅，感谢这不起眼的大功臣，没有它为开道，我的食疗方法绝不会有这么好的疗效。

二、让肾不再失落：海虾补肾效果强

虾子补肾尽人皆知，所有的食疗书上都会告诉你：虾性温、补肾、壮阳、通乳，属强身补精的食物。

而我由于体虚多病，只要虾吃多了就会流鼻血。但自从吃了生泥鳅后，吃东西不再上火，才大胆地去吃虾了。有一年夏天，我一次买了两斤多活海虾，回来后在锅中放入水，再加一点盐，放上姜、葱，水开了，再倒入虾，大火煮几分钟后，“白灼虾”就烧好了。买多了，也只好多吃，我一顿吃了一斤多。过了半小时，我感到腰渐渐地暖了，这是从未有过的感觉，很舒服。随着腰的复苏，腿也暖和了，浑身轻松，还感到头脑清晰，眼睛发亮，我终于明白了什么叫“从量变到质变”。以前也吃虾，没达到这个量，所以身体内的变化不明显，而这次我无意中一下子吃了这么多的虾，所有的功效一下子全部显现出来了。

以后我就经常一斤虾、一斤虾地吃，每次吃后都感到从未有过的精神，从此，只要工作累了我就去买虾吃。

一次去买虾，海虾全卖完了，只剩下河虾，想想也差不多吧，就

买了一斤。但这次吃后没有感到明显的精力旺盛，而且感觉有些上火，头不但不清晰，还有些发蒙，到了晚上鼻子又流血了，这才明白原来海虾和河虾的功效完全不同。第二天咽喉又有些痛，我一下知道了为什么常吃河虾的人容易患扁桃体炎，会流鼻血，原来它的火是往上发的，并不入肾、暖肾。

一次，一个朋友请客，知道我对食疗颇有心得，一定要我为大家点一些最补身体的菜，我说那好，你们可一定要按我点的去吃。当时是 5 个人，我就点了 5 斤基围虾，嘱其分成 5 份，又给每个人点了一只辽参，一份青菜，一小碗米饭。

我解释说，基围虾是补肾阳最好的食物，但吃太多了，特别是男士们天生内热大，容易燥；配上辽参是补肾阴的，这一阴一阳都入肾，二者搭配，补而不燥；青菜补充维生素；米饭是主食。你们试试，看吃后身体会有什么感受。听我这么一讲，大家开始动手。最后吃完了，都说这是他们吃得最舒服的一顿饭，本来一开始认为一斤虾吃下去肯定肚子会发胀，结果不但没有，人还很轻松，第一次感受到了什么叫真正的食疗。有个朋友吃饭前还说颈椎不舒服，饭后明显地感到颈子好多了。朋友们问，吃后身体明显地感到轻松，是不是说明我们的身体就需要它、就缺它？我说，我点的这顿饭就是补肾的，而且是全方位的补肾，每个人都需要补肾，而通过食疗补肾，效果最直接、有效，也是最安全的。以后最好每周都能按这样的方法吃一次，慢慢地你们就能感到身体上的变化，也不需要再花冤枉钱去买别的补品了。

现在市面上最常见的海虾有基围虾和对虾，基围虾的功效要略强

一些，但对虾也同样有效。北方的活虾比较少，都是冷冻的。可以将买回来的对虾剥皮炒虾仁吃，只要每次的量多同样有效，但功效肯定要比新鲜的差一些。小孩要按年龄分，三岁以内的孩子一次吃 10 只左右就行了，7 岁的孩子一次可以吃半斤。老人吃虾难消化，最好在午饭时候吃，这样就可以适当地多吃一些。

有的人吃虾会过敏，其实吃虾时只要不与寒凉的食物一起吃，一般不会过敏。因为海虾是暖肾的，再去吃寒凉的食物去伤肾，那肯定会不舒服。就如痛风病人，单独吃海虾是不会发作的，而且还能起到治疗作用，可如果在吃海虾的时候喝了啤酒，那肯定就会发痛风，这就是一冷一热在肾脏里打架造成的后果。所以只要吃海虾的时候不要同时吃寒凉的食物，就不会造成身体的不适。

三、好吃更补血：来自于鳝鱼的奉献

一次，一个朋友的孩子胃出血，血色素一下子降到 6 克，人极端虚弱，脸色蜡黄，而且胃口不好，吃什么都不香。看了中医，喝了中药汤剂，孩子说怕苦，不想喝，医生说如果孩子不愿意吃中药，就用鳝鱼给孩子补血吧，每天给他吃红烧鳝段，长期吃同样补血。

这位母亲就每天给孩子吃上一次红烧鳝段，尽量烧得美味可口，坚持了 2 个月下来，孩子的脸上慢慢有了血色，而且也有了精神，胃口也开了，人也长胖了，血色素也明显回升。

这是我第一次了解到鳝鱼有如此神奇的补血功能。鳝鱼性温，入肝、脾、肾三经，能补虚劳、强筋骨、祛风湿，可以治病后体虚消瘦、温热身痒，下肢溃疡、内痔出血、气虚脱肛、子宫脱重，肾虚腰痛、

阳痿早泄、产后虚弱等多种病症。

于是，我开始经常烧鳝鱼吃。开始的时侯是与大蒜在一起红烧，总觉得有腥味，怎么也不如饭店里烧得好吃，后来才知道，要想鳝鱼烧得不腥，要先将洗干净、切成段的鳝鱼直接放在铁锅里干炒，来回翻炒后，鳝鱼身上的粘液就会黏在锅底，然后将其盛出，再将铁锅洗干净，倒油，放入大蒜头，烧出香味后再倒鳝鱼，并加一些盐、料酒、酱油、糖、醋、辣椒等调味品，这样烧出的鳝鱼味道非常鲜美，不会再有腥味了。

一次从医疗杂志上看到，把鳝鱼和猪肉在一起红烧，补肾效果很好。我就买了 2 斤鳝鱼和 8 两瘦猪肉，又加了一大块姜，3 棵葱，一头蒜，再加上盐、料酒、酱油、糖、醋、辣椒、八角，满满一大锅，先用大火烧开，再用小火炖一个小时，这样烧出的量多，一顿吃不完，就放入冰箱，每天晚上吃上一小碗，一周后就全吃完了。后来一位朋友见到我，说你的气色怎么这么好，脸上的皮肤发亮，有光泽，你用了什么化妆品？我从来不用化妆品，想想肯定是与吃了一周的鳝鱼有关，就告诉了她，并教了她如何去做。

自从发觉鳝鱼还有很好的美容作用后，自然就会常常去吃它，我是吃一个星期，停一个星期，这样吃了近一年，单位体检，查血色素是 12.8 克，我以前可从未这么高过，看来鳝鱼的补血效果真的不错，而且鳝鱼本身就是暖肾、去肾寒的，坚持吃鳝鱼后，腰比以前舒服多了，也很少痛了。

后来又看到那位朋友，她脸上的色斑没了，气色也不错，她告诉

我，上次看到我以后，就按我说的经常去吃鳝鱼，都吃腻了，想想为了美，也就坚持当药吃，没想到的是一直困扰她的痛经症状消失了，月经也开始正常，以前的腰酸症状也好了，连乳房小叶增生也不明显了。最让她开心的是脸上的斑全消了，再不用涂各种化妆品来掩饰，省了不少钱。

鳝鱼非常绵软，利于消化，适合老人和孩子吃。我曾看过的一个孩子一感冒就咳嗽，并发哮喘，后来他母亲经常给他吃鳝鱼，哮喘就没有犯过。还有一个女孩，每年都要发好几次风疹，每次发时全身奇痒，都要到医院输液，而且影响上课，后来她母亲按我教的，尽量少吃寒凉的食物，同时多吃鳝鱼，这个孩子再没发过风疹。看来是应了中医一句话："血行风自灭"，只要血足了，风寒、风湿、风疹都在体内站不住脚。

鳝鱼虽补，但不能补过了头。一次，一个母亲打来电话，说她8岁的女儿已经有发育的现象了，问我是不是因为孩子跟着她天天吃鳝鱼有关，我说你孩子身体一直很好，长得又结实，当然不能这样吃。我让她用大蒜头剁碎后给孩子敷脚心泻火，然后多吃萝卜、梨，多吃蔬菜，最近不要吃鱼虾，只吃猪肉、鸭肉就可以了。一个星期后，这个母亲告诉我经过这一番处理，女儿已经变硬的小胸脯又变软了。所以，身体健康，胃口好的孩子不宜多吃鳝鱼，一周吃一次就足够了。

四、给我们的五脏六腑敬贡：黑米是健康一生的早餐

我早餐主要是吃黑米煮成的稀饭，已经吃了好几年了，家人都佩服我的本事，长年吃一种东西也不腻。

中医认为黑米性温，能益气补血、暖胃健脾、滋补肝肾、止咳喘，特别适合脾胃虚弱、体虚乏力、贫血失血、心悸气短、咳嗽、哮喘、早泄、滑精、尿频等患者食用。

西医也认为黑米的营养价值明显要高于大米，其蛋白质，多种维生素及微量元素都要高于大米 1～3 倍，而且黑米中含膳食纤维多，血糖指数仅为 55（白米饭为 87），因此，黑米特别适合糖尿病人食用。此外，黑米中的钾、镁等矿物质还有利于控制血压、大大减少患心脑血管疾病的风险，所以有心脑血管疾病的人要把黑米作为膳食调养的一部分。

黑米的外皮有很好的营养价值，所以，为了保存黑米的营养，往往不像白米那样做精加工，而且多半是在脱壳之后以“糙米”的形式直接食用。还有，黑米很难煮烂，因此在煮之前，最好预先浸泡一下，让它充分吸收水分，在夏季要浸泡一昼夜，冬季则要浸泡两昼夜，然后再用高压锅烹煮 20 分钟，才能将黑米煮烂。未煮烂的黑米很难消化、吸收，再好的食物不能吸收，对身体就不起任何作用，反而还增加了胃肠的负担。

以前，我每次都是先将黑米用温水浸泡一天后，再用小火慢慢地煮 3 个小时，因为难煮，所以总是煮上一锅，放入冰箱里，每天早上盛一碗重新加热后再吃。由于黑米比较粗糙，吃起来口感也不是太好。

后来，我将煮好的黑米稀饭放入粉碎机里打成稀糊状，然后再把黑米糊重新煮开，放凉，再放入冰箱里，每天早上将黑米糊盛一部分到小锅里，再加入 2 个鸡蛋，彻底搅匀直至看不到明显的鸡蛋影子后，

再上火烧开。

这种彻底粉碎后的黑米糊，吃下去后胃肠感觉特别舒服。有时，我还会在吃的时候加入一勺固元膏。这样一碗稠稠的黑米糊里有鸡蛋、红枣、核桃仁、黑芝麻、阿胶、冰糖，不但能帮你补脾胃，还帮你补了血、补了肾，而且都是糊状，直接让胃、肠全部彻底消化吸收，直接就生成了高质量的血液，去补你的各个脏器了。

我将这营养丰富的早餐介绍给许多朋友和病人，特别是对患重病的、体质虚弱的人，效果非常好。黑米补而不燥，完全可以当主食吃。贫血、气虚乏力的人，吃了两天后，头就不晕了，身体有劲了，对于心脏病人效果同样也很明显，因补血快，很快胸闷、胸痛的症状就得到了缓解。

一位女士一天吃两顿黑米糊，说既有营养又特别耐饿，就把它当成减肥食品来吃。一个月下来竟然瘦了 10 斤，而且脸上的气色反而更好，皮肤也越来越细腻、光滑，有弹性了，没想到一个月下来效果这么明显，还让她告别了“黄脸婆”的称号。想减肥的女性一定要多吃黑米糊这种补血、补肾的温热食物，就能变得既苗条又健康。

五、土豆可以在治病中显灵

我从小就患有鼻中隔偏曲，但并没有明显的不适，就没有管它。后来发现鼻子通气越来越差了，特别是晚上只能朝左侧睡，右侧睡就不通气，只好用嘴呼吸，而每天早晨醒来后口干舌燥，嗓子特别难受，我知道是鼻中隔的偏曲慢慢加重了，已堵住了一侧的鼻腔，而当时治疗的唯一方法就是用手术矫正。

想到开刀后的痛苦，我又拖了一年。可每天睡觉时都用嘴呼吸也不是个事，长痛不如短痛，于是下决心到医院开刀。

当我手术后从全麻中醒来，钻心的疼痛就开始了，满满的纱条把鼻子撑得大大的，脸也因此而肿了起来，眼睛与鼻子相通的鼻泪管也给堵上了，眼睛总是泪汪汪的，疼得实在没办法，我问医生能不能给打个止痛针，医生说这是面部撑开所引起的胀痛，打止痛针没有效果，有人用镇痛棒试过都没有用，只有靠自己忍受 3 天吧。

这可真是度日如年，好不容易熬到了晚上，却越来越痛。没办法，我又去找医生，打安定和足部按摩等各种方法都用了，没有任何效果，实在没办法忍着吧。好不容易熬到了早上 5 点钟，突然想到，活血才增加了胀痛，那冷血不就能止痛了吗？我平时最喜欢用生土豆来消炎、消肿、止痛的，怎么一下给忘了！赶紧让陪着的家人去买几个新鲜土豆来。买回后，我赶紧将土豆去皮，切成薄片往脸上贴，好清凉、好舒服，过一会儿肿胀发烫的脸就敷热了。我又继续换新的，慢慢就感到疼痛在减轻，换了 3 次，半小时后竟然不痛了，脸也开始消肿了，就这样一直敷了一个多小时，等 8 点钟医生来查病房，都惊奇地看着我说："你的脸怎么消肿了？"我开心地笑了，我不需要再忍受 3 天了。

第二天，我邻床的病人扁桃体切除，临去手术前她说，等我开刀一回来就用土豆敷，看看是不是我也不痛。不久，她手术回来，马上用生土豆片敷在颈子上，也只过了半个小时，嗓子就不痛了。

以前，我只要受了碰伤、扭伤、烫伤，都喜欢用生土豆敷。一次

板凳砸在脚背上，疼痛难忍，就用土豆敷，一边敷一边不断更换已发热的土豆片，不到一小时，再摸一点都不疼了，走路也不痛了。脚扭伤的病人我也是告诉他们在扭伤的部位贴上生土豆片，再在另一只脚与受伤部位相同的地方按摩，很快就好。

还有一次炸鱼，油一下子溅到脸上，火辣辣地疼，我赶紧切个土豆片敷在上面，热了再换上新的，10 分钟后就不疼了，而且脸上的皮肤没有任何变化。我遇到过不少脸上有小圆斑的人，一问，都是烧菜时油溅出来烫伤所留下的色素沉着，如果她们也知道用生土豆片及时敷上就不会留斑了。

土豆治脸上“痘痘”最彻底。脸上长“痘痘”了，只要发现开始冒，有些胀痛的时候就赶紧用生土豆片贴在上面，半小时后再更换，连换几次，这个小“痘痘”就再也发不起来了，如果小“痘痘”上已经开始有脓头，还是仍然用生土豆片贴在上面，一定要切得薄薄的，这样贴在脸上不容易掉，经常更换，这个已冒脓的小痘痘同样也可以消掉，只是要多贴一段时间，多更换，脸上就不会留下色素沉着与凹陷了。

胃溃疡、胃癌、食道癌也可用土豆来治疗。用生土豆榨成汁让病人喝，可治疗胃溃疡、胃癌、食道癌。胃溃疡、胃癌的患者应空腹时喝，只喝几口就可以了。食道癌的病人要躺在床上，慢慢地将土豆汁咽下，连咽几口就行了，让整个食道都布满土豆汁，每天 2～3 次，喝 1～2 个星期就可以明显地给局部溃疡、癌变的部位消炎、消肿、止痛。

喝生土豆汁的同时，还要喝生姜鸡蛋水，每天早上起床后和晚上临睡前肚子空的时候喝。一是可以滋养受伤的黏膜，二是祛寒、活血。白天时再喝生土豆汁，消炎、消肿，二者配合起来运用，效果不错。

我还接待过一位老年患者，前额处患带状疱疹，痛得她彻夜难眠，去医院输液输了 3 天了，也没什么效果。我让她用生土豆片敷，嘱咐她多喝温开水、搓脚心，这样才能将病毒及时排出体外。她回家后赶紧敷上了土豆，很快就不痛了，而且一次治愈，没有再犯。

用生土豆和生姜捣烂后敷在红肿的关节处，还可以治疗老年人常见的膝关节痛。

中医认为，土豆具有和胃调中、益气健脾、强身益肾、消炎、活血、消肿等功效，可辅助治疗消化不良、习惯性便秘、神疲乏力、慢性胃痛、皮肤湿疹等症，另外，不用担心营养的单一，因为土豆所含的蛋白无论是从营养价值，还是保健功能上来讲，都不在于黄豆之下，各种微量元素和矿物质比一般食物要丰富得多。

小小的土豆居然有这么多神奇的功效，实在是物美价廉的“灵丹”。

下面我将通过网络与一位甲状腺囊肿患者的通话实录展示出来，让大家更深刻地了解土豆的神奇疗效。

××：马医生，我目前正在加拿大接受甲状腺囊肿的治疗，请问您有什么建议吗？

马悦凌：你好。请将你的性别、年龄及身体自我感觉状况、每天大致都吃些什么，喝什么茶、吃什么保健品、有没有特殊的饮食嗜好、

以前生过何种疾病、在医院里所做的各种检查结果及进行了哪些治疗都告诉我。

××：我的情况如下：

女，34，未婚。身体自我感觉很好。父母身体也很好。1999 年去美国，其间从未去过医院，在家也很少吃药。不抽烟，不喝酒。吃饭比较注意健康，也比较简单。没有什么特别的爱好。吃素菜多，多为寒性（因为感觉身体内热，到目前脸和背上还时常会长粉刺）。有时喝茶，去年还喝过一点苦瓜茶。保健品是吃一些维生素。

在美国，压力比较大，由于自我感觉身体好，就没有很好地休息和放松过。平时也有一些锻炼，但去年由于学习紧张，就忽略了，身体比较疲劳。

去年 11 月底，我发现颈部左侧有凸起物。今年 1 月和 2 月在美国医院检查，发现是甲状腺囊肿（5.2×3.0×3.8cm），良性，验血正常。之后没有明显长大。

今年 3 月开始在加拿大找专家治疗，做了抽样，很多血水，说可能是由于感冒引发。去年 11 月时，我的确感觉不适。医生说很可能要手术，要再等等他的化验结果再说。

马悦凌：你好，我的处理意见如下：

1. 一般得甲状腺毛病的人都与肾虚寒有直接关系，而且此病多会伴有乳腺及妇科方面的毛病，所以性寒的食物一定要少吃，苦瓜茶一定要停喝，因其大寒伤肾。

2. 每晚坚持用温水泡脚（每周两次，再加入艾叶泡脚效果会更

好），并坚持每天半小时背部撞墙，可以有效地控制症状。

3.肿大的甲状腺可以用生土豆切成薄片，敷在患处，经常更换，若能每天坚持敷上一小时或更长一些时间，可以起到消炎、消肿的作用，所以建议你先不急于开刀，先用我的方法治疗一段时间，若能有效控制就说明治疗对症了。

4.要加强营养，我写过一篇文章专门介绍了自己动手做固元膏的方法，这种补品对你很合适，可以试着做来服用。

××：马医生，我按照您的建议开始每天撞墙半小时，泡脚，按摩耳朵，很舒适，胃部消化能力也增强了。我已停止喝苦瓜茶并忌掉了寒凉食物，也去买了阿胶来试做固元膏。明天就开始敷土豆消炎。

关于乳房和妇科方面，我目前没有感觉什么问题。我会进一步观察，但内分泌方面需调整。

××：马医生，7 月 3 日，我去见了医生， 他说囊肿已经开始变小，这是他期望的。我告诉他，我正向一个中国医生请教，这位医生觉得很神奇，让我按您的嘱咐，用土豆切片继续敷。我目前正在坚持撞墙，泡脚，按摩耳朵，晚上睡前坚持用土豆切片敷 1 小时，感觉土豆正在把体内的热毒发散出来。

马悦凌：继续坚持，量变到质变，会有消失的那一天。

××：马医生，说实话，刚开始我有一点点松懈，是您的来信让我坚定了信心。我一定好好坚持。

7 月 26 日我去做了第四次抽样。医生看了说，囊肿已很小，也许土豆真的有神奇的功效。我昨天又做了固元膏，您文中写每日早晚

一勺，不知我可否吃 2～3 勺，可否早中晚各吃一次？我开始用艾叶泡脚，感觉比只用水泡更好。

马悦凌：你好，很高兴知道你的囊肿明显缩小。确实，土豆有神奇的功效，但只限于生土豆，煮熟了就没有这种功效了。

艾叶泡脚确实能明显地增加血液循环，驱寒湿，但用多了人会气虚，所以一般每周加 2 次艾叶就可以了。

固元膏补益效果比较明显，你先从每天早上一勺开始，如没有明显的上火症状，再慢慢增加。

××：马医生，我现在一天用土豆敷两次。艾叶一周两次，固元膏刚做好时，我开始吃 2～3 勺，共 2～3 次，的确有一点上火，我现在每天早晚吃一勺。最近饭量在增加，体重也增加了 7～8 磅。

第五次抽样时，医生说，很好，只有一些液体。从颜色上看，已没有以前的血色，而是淡黄色。他还问我："中国医生叫你吃的是怎样的土豆？"我说："就是从超市买的。"他叫我 8 月底再来检查。

我会继续坚持泡脚、锻炼，一日两次敷土豆。另外，关于固元膏，我是否可以让其他人试用，比如孕妇或小产者可否服用？

马悦凌：固元膏是补血补肾的效用最好，特别适合妇女产后及小产后的康复。

××：马医生，我会将固元膏介绍给需要的人，让更多的人受益。

另外，这几天，我已看到颈部囊肿处无明显肿大，还有一块青色的瘀血印从里面渗出。

还有，昨天我早上 5：00 起床，晚上 11：00 才回家，一天都很

忙，回家后身体有点燥热，有上火的感觉，下咽唾沫的时候喉咙有些肿痛，当晚用土豆敷后感觉稍好了一些，但今天还是感觉上火。请问怎么办？

马悦凌：上火时用艾叶泡脚会有明显的降火作用。

××：马医生，昨天做B超，原来在颈部左下侧的囊肿明显减小。今天下午，我感觉不舒服，喉咙仍很痛。我推测是因为前几天上火，甲状腺再次发炎。朋友建议吃3粒头孢氨胶囊，4小时后再服2粒。固元膏最近是否仍坚持吃？

马悦凌：可以吃几天消炎药，固元膏在吃消炎药时可以少吃一些，等火下去后再继续吃。

××：马医生，今天我去见了医生，检查后说："只有很小一点了，很好。"我问他："可以旅游吗？"他说："可以，但要继续用土豆。"他对我用土豆的印象很深。

我发炎已好，下颚也明显好转。最近因为不是特别劳累，所以只是每天临睡前才用一次土豆疗法。

马悦凌：你治病的效果来自于对我的信任与你自己的坚持，其实很多事情都是一样，只要敢于去尝试，就会有意想不到的结果。

××：您对病理的理解及对身体的整体认知使我对中医有了更深的认识，同时您从治病中总结的生活道理对我的启发也很大。很多事的确是像您讲得一样，要敢于尝试并坚持。我会坚持用您的方法调理并向您告知我的情况。上次去见医生，医生说囊肿彻底消失了，我感谢他，他却说："你有一个好医生。"我说："是，你是很好的医生。"

他说:“我指的不是我自己。”原来他是指我有您这位好医生。其实这位外国医生是很有名的，他的病人有的要等半年才能排到位置看病。但是他对您的治疗方法的确很吃惊也很佩服。您的确是一位难得的好医生，我能得到您的指点，真是天大的幸运。

六、大蒜能治很多医院治不了的病

记得5年前的中秋，我母亲买了几斤螃蟹，一家人围在一起边吃边聊，母亲一个劲地鼓动我们多吃，否则放到第二天就不新鲜了。那天我因受凉患了轻度感冒，流清水鼻涕，按理应该少吃寒凉的食物，可经不住母亲一再劝说，又抵挡不住螃蟹独特的鲜香，就吃了4只。晚上回到家，有些咳嗽，也没当回事就睡了。到了半夜，觉得胸闷，吸气很费劲，只能浅浅地吸，正常吸就会剧烈咳嗽，而且痰液很多，都是稀白痰，气管里发出“呼呼”声。我判断自己一定是患了哮喘，可是在此之前，从未有过此病，家里也没有准备相关的药物，半夜里又不愿往医院跑，只好自己折腾，拍胸、捶背、刮痧、拔火罐都用上了。虽然咳嗽有所减轻，但胸闷、吸气困难并没有明显好转，还是不能平躺，只能坐着。

我想此病很可能与白天吃螃蟹有关，可能是吃螃蟹过敏吧。因为由过敏引发的哮喘是很普遍的，可家里又没有抗过敏的药，后来想到螃蟹是寒性的，再加上原先的受凉感冒是寒上加寒，会不会就是受寒过重呢？我想，那就试试用暖性的食物中和一下吧。

我就取了7瓣大蒜，拍碎，放入小碗里，再放入半碗水，加上盖子，放到锅里蒸，蒸好后趁热喝下，喝下后暖暖的，很舒服。没过

10分钟就感觉呼吸舒畅些了，而且咳嗽明显减轻，痰液也突然减少。看来是治疗对路了。于是半小时后我又蒸了一碗蒜水喝下去，很快，所有的咳喘症状全部消失，痰一点也没有了，我就舒舒服服地睡到天亮，第二天也没再犯，以前遇到风寒咳嗽时都是用蒸蒜水的方法治好的，没想到大蒜水治哮喘也这么管用。

通过这次亲身体验，一是了解了哮喘病人发作时的痛苦，二是感觉到哮喘的诱发因素与寒凉有直接关系。那么，在哮喘的预防和治疗上，重点就应是避免受凉，避免吃寒凉的食物。我把自己的经验告诉了许多哮喘病患者，事实证明，平时只要禁忌寒冷，就很少犯病，而如果一旦犯病，以喝大蒜水为主，并配合调理脾胃、补肾、补肺的温热食物一同食用，很快就能控制症状。

有的人经常早晨起床后会流鼻血，但是捏住鼻子或用干燥棉球塞住鼻腔，血也就慢慢地不流了。我从小就多病，流鼻血对我来说就如同家常便饭，直到前几年我用生泥鳅去掉身体内的虚火并大量进补后，流鼻血的现象就再也没发生过。以前别人都说爱流鼻血的人是沙鼻子，不结实，其实不是鼻子不结实，是身体不结实造成的。当气血补足了，体质增强了，鼻子再怎么碰也不流血了。

可容易流鼻血的人如果阴虚火旺，就“补”不得，这时，你就要先让他将火泻掉，吃生泥鳅可以，用大蒜敷脚心同样有用。方法是将一头蒜剁碎后分成两份，敷在脚心处，然后用塑料薄膜将脚缠绕起来，固定住。成人最好是敷到脚心发辣为止，小孩只敷半个小时就可以了。越是感到脚心辣的人，说明气血充足，脚心对辣的吸收速度快，这种

人一般敷过大蒜后，虚火很快降下来，鼻子也就恢复正常了。有的敷了 1—2 个小时都没有一点辣的感觉的人，虽然同样能降虚火，鼻子不再流血或明显减少了，但是气血两亏现象比较严重，要通过食疗及时补足气血。

还有，大蒜敷过脚心后，一定要洗干净，有的人非常敏感，到第二天脚还会辣得很痛。有的人用大蒜敷过脚心后，鼻流血的次数只是减少，但并未完全杜绝，这类人先要及时用食疗补足气血，半个月后再敷一次就可以了。如果不只是早晨起床后流鼻血，而是经常流的，最好去吃 2—3 条生泥鳅，就好了。

大蒜敷脚心不但能止鼻血，还能止浓鼻涕。有的小孩总是流浓鼻涕，吃药、打针效果都不明显，给他用大蒜敷一次脚心，第二天浓鼻涕就会减少，几天后就奇迹般地消失了。但应注意，此法只是对流浓鼻涕有效，流清鼻涕时则不能用，用了只会加重。扁桃体发炎的人，我也让他们用大蒜敷脚心降虚火，再配合两个手臂上肺经的按摩，效果就更好了。

这种疗法也可以用在患多动症的孩子身上。那些多动、脾气急燥，自控能力差的孩子同样是阴虚火旺造成，大蒜敷脚心 2～3 次后，孩子的虚火就明显泻了，脾气不急了，虚汗也少了。这时再给孩子多吃补血的食物，每天给他搓脚心 20～50 下，很多燥动的孩子都会平静下来，睡眠质量也明显提高，上课也能注意听讲了，学习成绩也会明显上升。

大蒜敷脚心还可以治疗那些性早熟的孩子，坚持 1 周左右，孩子

提前发育的现象就会减轻，家长要注意观察，如效果明显，可减为 3 天一次。

七、横扫寒凉全无敌：生姜就是“还魂”药

生姜祛病保健的方法由来已久。早在春秋时代，孔子就有一年四季不离姜的习惯，在《论语. 乡党》中有：“不撤姜食，不多食”之说。南宋朱熹在《论语集注》中说：“姜能通神明，去秽恶，帮不撤。”在现存最早的中药专著《神农本草经》也里关于有姜的记载：“干姜，味辛温，主胸胸满，咳逆上气，温中止血、出汗、逐风；温脾，肠辟下痢。”李时珍在《本草纲目》中也推崇姜的妙用：“姜，辛而不劳，可蔬，可和，可果，可药。”生姜熬的汤还有一个别名叫“还魂汤”。在苏东坡的《杂证》中也曾记载，钱塘净慈寺的和尚，八十多岁，颜色如童子，问其故，“自言服生姜四十年，故不老云”。民间也有“朝含三片姜，不用开药方”，“冬有生姜，不怕风霜”，“冬吃萝卜夏吃姜，不劳医生开药方”，“家备小姜，小病不慌”等说法。生姜性温，其特有的“姜辣素”能刺激胃肠黏膜，使胃、肠道充血，消化能力增强，能有效地治疗吃寒凉食物过多而引起的腹胀、腹痛、腹泻、呕吐等。

吃过生姜后，人会有身体发热的感觉，这是因为它能使血管扩张，血液循环加快，促使身上的毛孔张开，这样不但能把多余的热带走，同时还把体内的病菌、寒气一同带出。所以，当身体吃了寒凉之物，受了雨淋，或在空调房间里呆久后，吃生姜就能及时排除寒气，消除因肌体寒重造成的各种不适。

**下面针对一些常见病来介绍一下生姜的不同用法：**

受凉感冒：用生姜 3～4 片加半勺红糖煮水喝，一日 2～3 次。

感冒伴有咳嗽：生姜 3～4 片、大蒜 7～8 瓣加红糖半勺一起煮，一日 2～3 次。

感冒伴有发热：在生姜、红糖水中再加入大葱 1 根，一次 2～3 次。

吃过食物后腹胀：可直接口含生姜片，或喝生姜水，一会儿就能缓解。

受凉引起腹泻：用烧开的生姜水冲鸡蛋，一日 2～3 次，很快就好，腹泻停止后再喝一天，以巩固疗效，暖胃肠。

空调房间后呆久后引起的浑身发紧，头发胀：随时口含生姜片或每天在用 2～3 片生姜泡水喝，身体的不适马上消除。

口腔溃疡、牙周炎、口臭、喉咙发痒：口含生姜片或煮生姜水喝就能治愈，以后只要不吃寒凉食物，就不会复发。

咽喉肿痛：在热姜水中加入少许的食盐，当茶饮用。

孕期呕吐：经常口含一片生姜就能治疗和预防。

小儿吐奶：用 1～2 片生姜煮水喝后再喂奶。

消化不良、食欲不振：生姜和红枣（切片）一起煮水喝，一日 2 次，就能开胃。

关节痛：每天早上起床后吃几片生姜或者煮姜枣水喝，一日 3 次坚持吃能明显缓解关节的疼痛。

痛经：在生姜、红糖水里再加入 2～3 粒山楂，一日 2～3 次即好。

酒后头痛、头晕：可用生姜煮水喝，马上缓解。

手脚已生冻疮但未破溃：可用生姜煮水泡手、泡脚。

长痱子：用生姜切片外擦，痱子很快就退，大人孩子都可用。

头屑多、掉发：经常用温姜水洗头，效果不错可试试。

狐臭：每天用生姜片多擦几次，能明显减少臭味。

另外，生姜还有解毒的功能。如误食了毒蕈，轻者会舌麻、恶心、呕吐，最好的方法就是赶紧口嚼生姜，连吃几片，怕辣的人就多切几片生姜煮水喝，要连喝几次至症状完全消失；重者会引起神志不清、昏迷，在送入医院抢救后，等病情稳定了之后，就给病人喝生姜水，这样能更快速地驱除毒质。

中年男士易患高血压病，是由于体内寒湿重，经络瘀堵不畅造成的。可以在每晚泡脚的水中加入生姜，有助于去寒、降血压。同时生姜又是助阳之品，自古以来中医就有“男子不可百日无姜”之说，常用生姜水泡脚既可以去寒又不上火，而且降压、补肾，同时可以治疗男性前列腺炎等疾病。

生姜唯一的不足之处就是常吃会引起肝火旺，所以一般情况下，肝炎病人是忌吃的，口干、便秘、患痔疮的病人也要少吃。

克制吃姜引起的肝火旺，可以同时配一些舒肝、理气的食物，如山楂、菊花，用它们泡茶喝，这样就可以消除生姜引起的燥热而不伤身体。

有一位 94 岁的老将军，是我见到的高龄老人中身体最棒的，从外表上看绝对猜不出他的年龄，像是六十多岁一样。他脸色红润，皱纹很少，而且还没有老人斑，步履轻盈，一点没有一般老人走路时的

沉重感。老将军的记忆力非常好，思维特别敏捷，他说从未感觉自己老了，也从未觉得身体是自己的负担。我看了看老人的手相，又摸了第二掌骨，证实老人确实身体硬朗，没有多病的迹象，只是小鱼际处略偏红，这是阴虚火旺之人的共同特征，再看老人的舌头，舌边上有些发红，证明他有些肝火旺。我就跟老人说，您身体内热有些大吧。老人点头称是，因为他特别喜欢吃生的姜和蒜，几乎每天中午、晚上吃饭时都会吃上一些，已坚持了几十年，因为长年吃生姜，身体内的寒湿就无法立足，经络也就一直畅通，自然就没有明显的衰老和多病的情况出现。

老人又告诉我他每天用 3～4 朵菊花、山楂、十几粒枸杞、少量的决明子和一点绿茶，用滚开的水冲泡后，就是他每天喝的茶，这种饮法坚持了很久。我想，就是这些舒肝、理气的茶，缓解了老人长年吃姜、蒜造成的内热大、肝火旺，使他的身体一直保持一种平衡、和谐。如果老人只是吃姜、蒜，长年下来他的肝脏会受不了，眼睛也会出现问题的；但如果只喝舒肝、理气的茶，身体就会气虚、泻气、抵抗力下降，久之就会生病。而老人将二者综合起来，既用姜、蒜驱了寒，活了血，又及时疏理了肝火，不致瘀堵。而且，老人的饮食十分注重营养，近年来除了饭量比以前少了一些，饮食习惯几乎没变，照样吃鱼、虾和各种肉，还经常会喝上几两白酒，老将军说：“我的目标是 150 岁，我相信我能做到。”

# 第五章 驱逐让身体不平安的食物

## 一、西瓜和香蕉，人们身边的隐形杀手

我国多数地区处于温带，一年内四季分明，而“有夏无冬”的亚热带及热带气候，也只有身处华南地区的人才能够感受到。比如海南，几乎全年无霜，所以这些炎热的地区自然就盛产各种寒凉的瓜果，如西瓜、甜瓜、香蕉、甘蔗、猕猴桃、柚子、芒果等等，来为这里的人们解暑降温之用。

广东地处中国的最南端，天气炎热，而广东人最爱吃各种煲，最善进补，看起来好像与那里的气候不符。其实只有这样长年进补，才能中和他们长年、大量吃下的寒凉瓜果，减轻这些寒凉之物对人体所产生的“泻”的作用，使体内的能量消耗不至于太多、太过。

我是南方人，刚到北方时怎么也不习惯，特别是吃了面食，肠胃就不舒服，后来也学着北方人在吃面食时加上生的大葱、大蒜，还真的就没什么事了。这就是因为麦子的属性有点偏冷，而生的大葱、大蒜能暖胃肠，所以能起到中和、平衡的作用。

像我们内地的人，既没有华南地区那样有夏无冬的炎热气候，也没有人家那样长年进补的习惯，却长年吃着那里盛产的大量寒凉水果，体质与气候不符，身体与食物不配，久而久之，身体就会失衡，肯定会生病。

现在的西瓜，个头越长越大，一般的家庭一顿是吃不完的，如果不愿意扔掉，只好放到冰箱里保存，因此寒上加寒。在我接触过的病例中，有很多的老人犯心脏病、患上脑梗塞以致中风偏瘫的，都与在

天冷时吃西瓜有关。有一位六十多岁的女士，长年患有高血压，就是因为在秋天的时候吃了从冰箱里冰过的西瓜，半个小时后突发脑溢血去世了。一位七十多岁、患有心脏病的男士，已经因为心脏病发作，住在医院挂水，家人好心给老人买来西瓜，结果老人吃后心脏病加重，几天后就撒手而去。

香蕉也是大寒的水果，能清热、清脾、滑肠降血压，是完全为生长在热带气候的人们准备的。

在内地，香蕉一年四季都以低廉的价格在出售，因为它绵软、可口，所以家长特别爱给孩子吃，子女特别爱给老人买。

我母亲一直最爱吃香蕉，所以她的心脏病总是犯。她自己不买，别人也会送，而她看到香蕉烂掉就心疼，所以总会去吃。后来她自己也发现，吃过香蕉后不是胸闷就是咳喘会加重，或是会头晕，最后终于做到坚决不吃了。

香蕉能治便秘，这几乎是所有人都知道的，而便秘的人多半都是老人、女士和孩子，这些人身体虚弱，便秘严重，吃了香蕉就会排便，自然就会常常吃，所以常吃香蕉的老人，心脏病、脑缺血、脑梗塞的发病率最高；常吃香蕉的女士会患上痛经或其他妇科病，满脸长斑；常吃香蕉的孩子易感冒，咳嗽，哮喘，胃口不好。

另外，由于香蕉泻气厉害，成人吃后会患上失眠、抑郁症，而孩子则会胆小，不合群，严重的还会发展为自闭症。

现在很多的宣传都将西瓜、香蕉说得如何的好，使得人们在贪吃后身染重病，一边在花大量的钱去治，另一边还在常年不分季节，不

分体质地继续吃着，加重了病情，最后的结果只能是人财两空。

只有在源头上卡住，让人们在寒凉的冬天里少吃甚至不吃西瓜、香蕉，才会少生病、不生病。

二、水果不吃不会生病

现在的孩子都不愿意吃蔬菜，不少家长认为只要保证让孩子每天吃到水果，那么维生素和矿物质就不会缺，这种错误的认识非常普遍。其实，蔬菜所含的营养成分在许多方面都具有水果所没有的优势，一般情况下，前者比后者的钙含量高 18 倍，磷高 8 倍，铁高 11 倍，胡萝卜素高 25 倍，维生素 B2 高 8 倍，维生素 C 高 20 倍。

蔬菜中还含有一些水果里所没有的调味物质，能刺激食欲，促进消化。如葱、姜能除腥，大蒜能杀菌，辣椒能增加消化液分泌等。大家都有这样的体会，只吃荤菜会很腻，吃多了肚子不舒服，而搭配着蔬菜一起吃下去，就没有这些不舒服的感觉了，这是因为蔬菜有助于蛋白质的消化与吸收。还有的蔬菜中含有大量纤维素，可以刺激胃肠蠕动，促进大便通畅。

蔬菜和水果相比，更重要的优势是：蔬菜比水果新鲜。因为吃蔬菜时大多都非常注重蔬菜是否新鲜，放了几天的蔬菜大家都不愿意去吃，都觉得没营养，吃了对身体有害处。而吃水果时，很多人就忽视了这个问题，水果不像蔬菜，绝大多数一年只能收获一次。秋天吃的果实是新鲜的，初冬时还凑合，可到了第二年，几个月放下来，这水果还新鲜吗？还有什么营养价值？常常可以看到这样的情景，这边新鲜的水果都已经下来了，那边还在卖已经积存了很久的水果，这种水

果，人吃了怎么能不生病？

其实，不吃或少吃水果一点都不会影响健康，而长期不吃新鲜蔬菜却会给身体带来很多疾病。另外，吃蔬菜最重要的是吃应季的，而且一定要注意尽量选择污染少的食物，各种蔬菜在吃之前一定要先泡上 20～30 分钟，再冲洗干净后食用，这样才能彻底去除污染。

三、老人、孩子和体弱者最好少吃萝卜

一次，在姐姐家吃饭，她烧了萝卜排骨汤，香味很是诱人，家人都吃了，就我没吃。我一直不敢吃萝卜，吃了泻气，她们说，不至于像你说得这样严重吧，吃一些就会不舒服？最后在大家的劝说下，我只好喝了一碗。也就下肚 10 分钟左右吧，我的鼻子就不通了，讲话就开始闷声闷气了。

我对大家说，你们听到我说话的声音了吧，萝卜汤泻气，鼻子的反应是最敏感的，血液供应减少了就不通了。我搞食疗就是因为我的身体对食物太敏感，不得不让我去好好重视它、研究它。你们吃了没反应，是因为你们的体质不敏感，并不能说明萝卜在你们的身体内就没有泻气的作用。

一次，一位朋友的母亲患了老年性痴呆症，请我去她家帮她母亲看看。她告诉我，她母亲是广东人，在食物上特别讲究，很注意吃，而且她母亲年轻时开始练气功，坚持了几十年，身体状况一直很好，现在都八十多岁了，除了脑子不清楚外，身体的各个脏器都不错。见到老人，帮她看了手相，摸了第二掌骨，老人的第二掌骨清晰、坚硬，没有明显的凸凹，从手相上看老人确实身体素质很好，气色也不错，

不像是营养不良、气血两亏之人。

我对朋友说，以前我遇到的老年性痴呆病人，身体多数亏虚得很严重，全身的血液少了，自然头部就会供血不足。脑供血长年不足后，就开始萎缩，记忆力和智力都存在不同程度的下降，你母亲与我以前见过的病人不同，这么大年龄了，身体还这么硬朗。你以后给你母亲多吃些海虾，海虾补肾，肾主脑髓，肾气足了，能改善脑部的供血，同时不要吃泻气的食物，如萝卜、山楂。她问为什么不能吃萝卜？我说萝卜泻气，会影响脑部的供血。她说她终于知道她母亲得病的原因了，她母亲最爱吃的就是萝卜，可以说这十几年来几乎天天离不开。

有一位朋友，四十多岁就患上了严重的多发性脑梗塞，生活不能自理。我知道这个朋友除了贪凉，爱喝冰镇啤酒外，最重要的是他们家爱吃萝卜。每天早餐桌上的小菜就是自家腌制的萝卜，每周还要专门吃上几回萝卜大餐。他自己病得不轻，他的夫人也常年头痛、头晕，经常住院，儿子学习成绩很差，上课总不能集中注意力听讲，这都与他们一家长年吃萝卜泻气，以致脑供血不足有直接关系，只是每个人身体状况的不同，反映出来的症状自然不同。

我们的祖先对萝卜却是赞美有加的，如“萝卜上市，医生没事”，“萝卜进城，医生关门”，“十月的萝卜小人参”等。食疗书中也这样介绍萝卜：“性平微寒，健胃消食、顺气利便、通气行气、宽胸舒膈、止咳化痰、除燥生津、解毒散瘀。”我国明代著名的医学家李时珍对萝卜也极力推荐，主张每餐必食，他在《本草纲目》中提到，萝卜能“大下气、消谷和中、驱邪热气”。

为什么古人这么推崇萝卜？古人的饮食完全是靠天吃饭，不像现代人，能随时吃到这么多反季的寒凉蔬菜和水果，而且当时科技不发达，体力劳动较多，易产生内热，而萝卜顺气、理气、消内热的作用可以说是“恰到好处”，比用清热、解毒、败火的药物对身体的伤害要小得多。

“冬吃萝卜夏吃姜”，是因为人们在冬天里的饮食多以温热为主，易上火，而萝卜特有的消食、化瘀、理气的作用能消解食物的火性，同时又能促进食物的消化吸收。而现代社会里，大量降温设施的运用，各种寒凉食物的长年食用，使人们体内的寒湿特别重，如果再经常地吃萝卜，对身体的作用就是寒上加寒、虚上加虚。

我常常跟朋友们说，你们吃萝卜，一周吃一次对身体影响不大，如果感到内热大了，特别是吃了辛辣的食物上火了，可以用萝卜来消内热，并不伤身体。而老人、身体虚弱的人以及孩子最好还是少吃萝卜，特别是已患有头、面部疾病的人，就不能再吃萝卜了，以免加重病情。

四、常吃苦瓜真的会让你苦命

有一年，我回老家去看母亲，发现桌子上放着一盒苦瓜茶，一问才知道这是大姐刚从海南带回来的。我就提醒母亲，苦瓜可是大寒的，您不能喝。母亲说，说明书上介绍得很好，说能治很多的病，我喝了几天了，没感到什么不舒服。我说您真的不能喝，喝了心脏病会犯的。母亲说广播里也在宣传苦瓜的好处，喝喝试试看吧。

看母亲这样坚持，我也没办法。但没过几天，母亲打电话来了，

她感到很难受，胸闷、憋气，心脏跳得很慢，感觉就像跳不动似的。我赶紧回家，一看母亲的舌头全是白苔，就跟母亲说，都是苦瓜惹的祸，苦瓜大寒，还要在空腹的时候喝下去，让身体直接吸收，能不收缩血管吗？

我用 7～8 片生姜再加小半勺红糖，煮了水给母亲喝下去，然后又用艾叶水为她泡脚发汗、祛寒，最后又在她脚上、腿上注射了当归注射液，用来补血、活血。经过这一番处理后，母亲的不适已全部消失。我说，这下您知道苦瓜的作用了吧，苦瓜自古以来就是用来清热解暑的食物，知道什么叫苦伤心吗？就是苦寒伤心脏，苦味是入心经的，苦瓜吃多了就使心脏的血管直接收缩，您的心脏病能不犯吗？

一次，一位朋友反映，她的父亲最近几个月总说心脏不舒服，去医院检查发现有些心肌缺血，问我给父亲吃些什么比较好。我知道她的父亲有糖尿病，就问她父亲在吃什么药，她说她父亲正在吃一种用苦瓜制成的降糖药，吃了一年了，效果不错，血糖一直很稳定，但最近几个月常常胸闷，心脏上像压了一块重东西，有点透不过气来的感觉。我说你问问你父亲的舌苔情况。她赶紧打电话去问，回答是白苔。我说你父亲的心脏病都是由于长年吃那个苦瓜制成的降糖药造成的，应该立即将药停了。她说那血糖高怎么办？我问，你父亲平时的血糖是多少？最高的时候是多少？她说现在一般保持在 5mmol/L 左右，最高的时候是 8mmol/L。我说你父亲的糖尿病不严重，完全可以用食疗控制。米饭不要多吃，菜的营养要加强，多吃肉类，经常吃红烧鳝鱼，每周 2～3 次。吃自做的固元膏，不放冰糖，每天早上吃一勺。水果

尽量少吃，大寒的食物要全部停掉。每天晚上坚持用桶泡脚，同时加上艾叶能降虚火，糖尿病的病人都存在阴虚火旺，只要将虚火降下去血糖就不会升高，但艾叶不能多放，一次一小把，煮开后泡脚，每周2次就行了，用多了泻气。

另外，再坚持每天背部撞墙20～30分钟，直接刺激心脏、肝、胆、脾胃、胰腺的部位，能有效地疏通这些脏器的经络，促进血液循环，平时要经常自己检测血糖，做到心里有数。因为糖尿病的病人疲劳了、感冒了、心情不好时，血糖也会升高，经常检测血糖，血糖不超过7mmol/L时，不要用药，没必要将血糖降得那么低。当血糖偏高，首先要注意休息，放松心情，看看血糖是不是开始下降。如果血糖仍比较高，可以临时服用降血糖的西药，当血糖降到7mmol/L时，就可以减少药量，同时仍注意食疗及保健，当血糖稳定后就可以将西药停掉。

朋友的父亲后来一直按我教的方法进行食疗及保健，不但血糖一直比较平稳，而且心脏也没有不适了，去医院检查，心肌缺血的症状消失了。我说你父亲年纪还不算很大，而且只是由于药物引起的，自然恢复得就快，以后治病千万要记住，不能只顾一头，这样只能是越治病越多。

待续：现代人没有那么多的时间去进行户外锻炼，那么背部撞墙法可让你在家轻而易举地锻炼。天天泡脚有什么好处？养生为什么从床上开始？

五、牛奶该不该喝

很多朋友来信问我牛奶该不该喝的问题，在此，我将自己的观点阐述一下。

任何食物都是好的，就看什么体质的人在什么季节、什么区域吃，牛奶也是一样。饮用之前要搞清楚牛奶的属性。一般的食疗书中都将牛奶写成「性平」，而性平的食物是一年四季、不分区域、不分体质都可以放心食用的。

然而牛奶毕竟是由血液通过乳腺生成的，血在体内属阴，性多偏寒凉，不同品种的牛所产的奶只是寒凉的程度不同罢了。《本草经疏》里说：「牛奶乃牛之血液所化，其味甘，其气微寒无毒。甘寒能养血脉、滋润五脏，故主补虚馁、止渴。」

最早大量饮用牛奶的是游牧民族。他们每天大量地食用牛、羊肉，而蔬菜、水果摄入不足，于是就饮用牛奶来滋阴润燥，帮助胃肠消化荤食，并在牛奶中加入茶叶，每天饮用，以此来补充维生素。

牛又分黄牛和水牛，黄牛性温，水牛性凉。还有饲养的地区、方式以及饲料的不同等诸多因素，都会影响到牛奶的质量。不但牛奶中营养成分的含量不同，牛奶的属性也会发生变化。

一次，一位新疆朋友说起牛奶，说：「南方的鲜奶那也叫奶？就像喝水。新疆的奶非常浓稠，人喝后会明显感到温暖、有劲。」还有一位从澳大利亚回来的朋友也谈到牛奶，说：「国外的牛奶比国内的牛奶稠多了，喝了以后身体的感觉太不一样了。」

所以，在我们大家目前无法喝到浓稠的、高质量的牛奶时，只要掌握以下两条原则就可以了。

1.身体寒湿较重、手指甲上的半月形比较少的，而且脾胃虚寒，容易腹胀，大便溏不成形的，还有经常腰酸背痛的、舌苔经常发白的，不论大人孩子都要少喝牛奶，特别是稀薄的鲜奶。

2.手指甲上半月形较多，平时吃荤食、鱼、虾较多的人，还有抽烟、喝酒的人，平时吃疏菜、水果不多的人，我则建议他们经常喝奶，能起到滋阴、润燥的作用。

另外，孩子该如何喝奶呢？我认为质量好的配方奶粉要比市场上的盒装的奶在营养搭配上更加丰富、均衡。像我自己，喝这些奶就不适应，腹胀而且舌苔发白，喝好的配方奶粉，就不会出现。

所以我建议家长在给孩子选择乳制品时，一定要先观察孩子的舌苔变化，如果其它的饮食没变，而孩子的舌苔变白，你可以试著换其它牌子的奶粉，或在饮食中多增加一些温热性质的食物，以中和牛奶的属性。

六、孩子要尽量少吃紫菜

一个朋友打来电话，希望我能为一个朋友打来电话，希望我能为他 4 岁的女儿看病，说孩子一吃东西就吐，一个月住了 3 次医院，还瘦了 5 斤。家人急得不知怎么办才好。

当天这个孩子就由他的姥姥、爸爸带著来到我这儿，小脸瘦瘦的，一点精神都没有，舌上全是厚厚的白苔。姥姥说孩子以前长得可好了，白白胖胖的，很少生病，一个月前稍稍有些感冒，就给她吃以前常吃的一些感冒药，以前是一吃就好，这次不知怎么搞的，一吃东西就吐，只好到医院住院输液，输了 5 天消炎药，好了一些，可回家没两天又

吐了，又再去输液一星期，昨天刚刚出院。现在孩子一点胃口都没有。我告诉他们，孩子的舌上全是白苔，说明孩子体内，特别是胃肠的寒气很重，去掉寒气，孩子的胃口就开了。方法很简单，就是在孩子空腹的时候给她喝生姜红糖水冲鸡蛋。第一天在孩子空腹的时候喝 3 次，第二天喝 2 次，第三天早晨空腹时喝一次就可以了，如果孩子已能正常吃饭就可以了停掉了。

同时，在孩子的饮食中要忌一切寒凉的食物，水果现在暂时不吃，蔬菜只能吃土豆、洋葱、山药、白菜、包菜，身体恢复后要尽量多吃平性的食物，凉性的蔬菜少吃一些，像紫菜、海带、苦瓜、荸荠这些寒性的食物就都不要吃了。

孩子的姥姥说，想起来了，孩子第一次呕吐就是在连喝了 2 碗紫菜汤后，第二次呕吐是给孩子用冬瓜下面条之后，第三次呕吐是给孩子吃了西红柿后。

我说孩子这次生病就是你们给孩子吃错了造成的，孩子已经感冒，体内有寒，这时再给孩子吃冬瓜，喝寒性很大的紫菜汤，就寒上加寒，自然脾胃要受伤，住院输液，又是寒凉，而第三次出院后给孩子吃西红柿，虽然只是微凉，应该不至于伤脾胃的，可孩子已经连这都承受不了。现在孩子的病因知道了，你们只要按我说的去给孩子吃，他很快就会好起来。

第二天，孩子的爸爸打电话来说孩子好多了，已能吃稀饭、面条了，没再吐，5 天后，又打来电话说孩子一直很好，胃口已经恢复正常，家里人非常高兴。

还有一位五十岁左右的女士，身体一直很好，也是在杂志上看到喝紫菜汤好，就每天喝一碗，结果一个月后就因心脏病发作住进了医院。她后来接受了我的食疗建议，以后一直很健康。

因为家长不懂饮食知识，给孩子喂养不当导致生病的；成年人只因听信了广播、杂志等媒体经常宣传的错误食疗知识，从而引起疾病的，这些现象实在太多了。现在的健康信息实在是太多太乱了，真假难辨，今天说吃这种食物长寿，明天又说吃这种食物致癌，诸如此类。

人们现在普遍都很注重食疗，更想用食疗代替药疗，用这种最安全的方法预防疾病，可往往是不知如何去做。这时，最好的方法就式系统地学习相关的食疗知识，这样在运用食疗来保健与治病时才不会事与愿违、适得其反。

# 第六章　手是我们身体的“气象站”

## 一、防病从看手、摸手开始

十几年前，我在翻看一本中医古籍时，看到里面介绍的手诊方法非常简单、好学，就连完全不懂医疗知识的人，也可以按照其中所说的方法去诊断自己的疾病，准确率还挺高。我看过后，就经常对照著书，为自己、家人、朋友以及病人看手相。一开始的时候要先知道对方有什么病，再在他手上相应的部位去看，久而久之，就自己总结出了一些规律，再用这些规律反推到别人的手上时，就能说准病灶了。

迷上手诊后，我还经常去书店买各种现代的手诊书籍，有介绍手纹诊病的、有介绍指甲诊病的、有介绍第二掌骨全息诊病的、还有面部诊病的、耳部诊病的、头部诊病的、足部诊病的等等。我把古法与现代医疗方法相结合，眼界一下子更开阔了，原来深藏在人体内部各个脏器的病都可以在人体的特定部位轻而易举地找到相对应的各种信息。特别是人的手，就像一个显示幕，全身的脏器、四肢关节，都如小小的微缩景观，在手上体现得淋漓尽致。通过看手纹，不但让你全方位地了解到全身各脏器的健康状况，还可以通过手本身的色泽、纹理、青筋的变化，知道身体相应脏腑的病变；可以看到人体的先天素质，如小时候得过什么病、营养吸收好不好等诸多情况；也可以大致预测身体将来的情况。这些立体的、透明的、穿越时空的信息都放在了你面前，只要你再进行正确地综合分析，对疾病的处理就会直达病灶，从患病的根源着手治病，你就不可能去犯那些不知病因，却还在乱用药的庸医们所犯的错误。

自古就有「相家必良医」的俗语。手相所反映出的信息可以使你从那些通过局部、细节来看病的思维中跳出来，站在更高的层面上，掌握医家的治病大道。

下面我就把我这十几年总结出的手相诊病的方法教给大家，都是最简单、最直观的方法，方便实用。

二、第二掌骨最直观地告诉你身体的好与坏

第二掌骨全息反射区是由原山东大学全息生物研究所所长张颖清教授发现的。

我给病人诊病，首先就是摸这个人的第二掌骨。这不同于其它的面诊、舌诊、耳诊、手纹等这些都是针对一个个具体的脏器，而当你摸到第二掌骨的时候，一个人的整体状况及身体本质就会全部清晰地显现在你的面前。

当你沿著食指指背的根部轻轻往下推至靠近腕部，就能非常清晰地摸到一根硬硬的骨头，这就是第二掌骨。如果这根骨头上没有多余的肉，没有疙疙瘩瘩的凸起与凹陷，而且不缺钙，骨质很强硬，说明这个人小的时候身体锻炼做得不错，现在身体素质也很棒。如果是这一类的人身体出现了不适，我会告诉他，你身体的底子很好，而身上的症状只是外在因素对身体的干扰造成的，比如是不是抽烟、喝酒、生活没有规律？是不是最近比较忙，严重缺少睡眠？是不是心情不好，事业、家庭不顺？这个时候只要提醒他排除外部事情的干扰，同时再教给他一些饮食和按摩调理的方法，并让他多到室外运动，他的身体就会很快恢复。

如果感觉骨头上到处疙疙瘩瘩的，就说明这是一个从小就多病的人。遇到这类人时，你不要管他现在是哪个病重，哪个病轻，只要去调理他的脾胃，告诉他不仅要安排好营养丰富的一日三餐，还要将食物尽量做得软、细、烂、以便于消化吸收，并嘱咐他每天晚上临睡前要用热水泡脚，以增加血液循环。只有及时地补足气血，才是治他的病、保他的命的根本。这种人千万别让他多去锻炼身体，只限于散散步就可以了，同时，在睡觉前做一些简单的利于睡眠的按摩，如耳部的按摩、梳梳头、拍拍肩、拍拍膀子，将气往上提，这对身体虚弱的人很实用。时间一长，气血补足，睡眠好了，他的许多毛病都可以在不知不觉中慢慢地消失。你并没有单独去治他哪个病，而是整体提高了他的身体素质，增强了抵抗力。只要将食疗和按摩长年坚持下去，他同样能够健康地活到百岁。

还有就是介于这两者之间的人了，这是我见得最多的。他们的骨头摸上去还算清晰，但仍会摸到一处或几处的凸起，这你就根据第二掌骨图中所标明的位置去找，看它对应的是哪个脏器。如头穴与足穴联机的中点是胃穴，胃穴与头穴联机的中点是肺心穴，肺心穴与头穴联机分 3 等份，从头穴端算起的中间两个分点依次是颈穴和上肢穴，肺心穴与胃穴联机的中点为肝穴。胃穴与足穴的联机分为 6 等份，从胃穴端算起的 5 个分点依次是十二指肠穴、肾穴、腰穴、下腹穴、腿穴。〈请参考右图〉

掌握了这些器官在第二掌骨上对应的具体位置后，你一摸就知道他是哪个器官有病了，而且在这些凸起的地方你一使劲按压，病人马

上会感到非常的疼痛;还有的病轻,得病时间短的,在骨头上的凸起不明显,你就一边按压一边往下走,如果某处有明显的麻、胀、重、酸、痛的感觉,都代表此处对应的脏器有病。另外,两个手的第二掌骨都要摸,当左手第二掌骨穴位的压痛感较右手的同名穴位强时,表明左侧病重或病在左侧;当右手第二掌骨骨侧相应穴位压痛反应较左手的同名穴位强时,表明右侧的病重或病在右侧。

初学者最好先找一个身体健康的年轻人,摸一下他〈她〉的第二掌骨,再找一个老人摸一下,然后去找体弱多病的人去摸,慢慢地就能体会到不同的体质特点,然后再去问他们有什么病,去找他第二掌骨的压痛点,反复揣摸。这种最简单的诊病法很容易学会,这时再去学其它的诊断方法,如手诊、耳诊、面诊等,来进行综合判断,就更准确了。

第二掌骨骨质的软硬,除了与人在骨骼发育时期〈6～20岁之间〉的体育锻炼有很大的关系以外〈那些爱运动的人,骨质都很强硬〉,不同地域的人的第二掌骨也有很大区别。在南方,很少能摸到强硬的骨头,而在北方,强硬的骨头则较多,这与当地的水质与日照时间的长短有关系。南方长年阴雨连绵,日照时间短,而北方长年日照充足,利于钙的吸收,从而使骨骼强硬。

第二掌骨还有一个非常实用的好处,就是不但能诊病,而且还能治病。只要你摸到自己的第二掌骨处有压痛或有凸起,就说明你身体相应的部位有病,有空的时候你就经常按按揉揉。不要用拇指的指腹去按压,因为这个穴位的区域比较小,用手按压时面积太大,不容易

按准。要用拇指的关节处去拨，这样刺激的作用集中，力度大，还可以用笔、梳子等硬物的钝处去按压有痛点的部位，都能起到很好的效果。

如果突然胃疼，就在第二掌骨的中点按压100下，左右手都要按，很快胃就不痛了；常对著计算机的人要是颈椎不舒服，随时点压第二掌骨部对应颈椎的穴位，就能放松和缓解；头痛时直接按压掌骨对应头部的穴位，效果很好；如果女士得了妇科病，可以有空时就按压第二掌骨上腰、下腹的穴位，每次最少也要上百下，要有足够的刺激量。每天坚持2～3次；血压高的人，可以在第二掌骨处的皮肤上涂上润肤油，然后从头穴往足穴推，两只手各推200次后就有明显的降压作用，但此方法不能常用，常用泻气，只能用于应急。比如突然感到血压高了，头晕了，你就赶紧推，慢慢地就能感觉到头部轻松了，心里不燥了；胸闷时按压心肺的穴位同样能缓减不适。

当吃了不舒服的东西后，胃肠难受，你就从第二掌骨的胃穴往下推至足部，只需推2分钟，胃难受想吐的感觉叫可以消失，继续推，两只手都推，一边推一边用劲按，很快就有要大便的感觉，当你及时排出吃下的不易消化食物，人很快就舒服了。以前，我的胃肠非常不好，不敢随便在外面吃东西，有时吃了不消化的食物，胃、肠要难受好长时间，掌握了这个方法后，只要一不舒服，我就推这个部位，不出半小时，就能及时排掉不消化的食物，很快就不难受了。有人问，那么此方用来治便秘不也行吗？我说也只是临时用，不能多用，多用同样泻气。

三、指甲上的半月形---人体疾病的警报器

观察指甲上半月形的多少可以判断人的体质是寒轻、寒重、还是大寒。体内寒重的人，肯定血脉运行不畅，就如一件衣服，乾的时候是轻的，湿的时候就变得很重，所以，如果体内寒重，血液流动就会变得缓慢而滞涩，这会给心脏带来很大的压力，所以寒重的人时间久了心脏都会出现问题。此外，寒重导致血脉运行不畅，血液不容易到达人体的神经末梢，像四肢、皮肤等，就会造成手、脚的冰冷，让皮肤色泽发暗，容易长斑、长皱纹。指甲是人体的末梢，如果长年血流不畅，就无法在指甲下部生成半月形。另外，体内寒重会造成胃、肠的消化、吸收能力下降，气血的生成就会减少，所以这个半月形不但能判断人身体内寒湿的轻重，同时也可以判断体内气血的多少。

一般来说，健康的人的大拇指的半月形应占到整个指甲的 1/4，其它的手指〈小手指除外〉，也应占有 1/5～1/6。如果只有大拇指有半月形，说明体内寒重；如果 5 个手指甲上都没有半月形，说明体内大寒而且营养状况及气血的情况都不好。还有的人手指甲上的半月形过大，说明他们在年轻的时候身体比较棒，气血足、内热大、食量大、不怕冷、好动、不知疲倦，到了中年，因为内热大，所以脾气容易暴躁，血压容易高。这种人还特别贪凉，更容易造成体内的寒重和经络的瘀堵，常表现出阴虚火旺的情况，还容易患上糖尿病、高血脂，他们一贯的身体自我感觉不错，但身体消耗大，又不注意保护身体，这样，就很容易引发脑溢血、心肌梗塞等重大疾病。

还要注意半月形颜色的变化，如果半月形长得圆滑，于指甲上是

淡淡的粉红，而半月形的乳白色很清晰，说明你过去和现在的身体状况都很好，如果半月形长得不错，但上面的乳白色有些发暗、发灰了，说明你以前身体棒，但现在的身体状况已明显下降了。

还有，要看指甲上有无纵纹。去看看老年人的指甲，很少有平整、光滑、有光泽的，再去看看小孩子，就知道这指甲上的区别有多大，人越老，手指甲上就越缺乏营养，纵纹就会越长越多，越长越深。纵纹的多少与深浅反映了你身体衰老的程度，这时，我们如果通过身体的全方位调理，就会有明显好转。

四、手掌是人体健康的晴雨表

健康人的手掌应该是白里透著粉红、润泽、有弹性的。当你看到一个毫无光泽的、干巴巴的手掌，颜色偏黄或偏白时，就是气血两亏、营养不良的人；手心区域明显发白，说明这个人平时贪食寒凉之物，体内寒重；如果手掌的颜色明显偏红，说明这是一个阴虚火旺、内热重、脾气急、易怒的人；如果只是偶尔发红，多因为吃的食物热量大或补品吃得多，内热大、营养过剩；如果只是大拇指根部区域的大鱼际发红，一般说明上半身火旺、易患高血压、心脏病、脾气也比较急躁；如果是小鱼际偏红，多是胃肠体内的虚火大，易患糖尿病；如果手伸出来，过一会儿手指头的颜色变得比手掌的颜色深，发紫、发暗时，说明这人身体内寒重，血液运行已变得缓慢，血液的粘稠度高。

手指、手掌上都能见到数条青筋，说明长期排便不畅。

大拇指侧有青筋，代表头部供血不足，经常头痛、头晕。

大拇指根部有青筋，代表心脏动脉硬化。青筋越粗，代表病程越

长、越重。青筋较细、浅，代表患病时间短。这时病人的心脏不会有明显不适，只是在劳累和心情不好时会有些胸闷，休息过后就会好转。大鱼际外侧有青筋，代表心率不齐，心脏跳得快慢不一，有时会有早搏、心悸、心慌的现象。

大拇指底部有青筋，代表体内寒湿重，已对心脏造成影响，而且还将伴有腰酸背痛、关节疼的症状。

食指外侧有青筋，青筋越长、颜色越深，说明病人在小时候身体不好，疳积重，消化功能弱，营养不良，常常生病，体质很弱。

中指中部有青筋，代表常常头痛、头晕，如果这人大拇指的外侧也有青筋，说明该病人从小就有患有头痛、头晕了，是由于脑部供血少所造成的。

中指根部有青筋，代表脑动脉硬化，如果只是出在左侧〈靠大拇指一侧的为左〉，是左侧脑动脉硬化及经络不通比较严重，左侧的头部常常会出现不适；如果出现在右侧，说明右侧的脑动脉硬化及经络不通比较严重，右侧容易出现头部不适，如果两侧都有而且青筋的颜色重，说明脑部的动脉硬化已非常明显。

小指外侧出现青筋，代表先天的肾气不足。小的时候容易遗尿，大了以后同样会出现肾脏方面的毛病，而且腰腿无力、酸软。同样是青筋越长、越深，病情就较重。

大鱼际上，生命线内出现的青筋，表明此人是过敏体质，易出现药物过敏和食物过敏，易患湿疹、牛皮癣等皮肤病。

五、百病都躲藏在手纹里面

**人的手上主要有 3 条纹路：**

1.生命线：源于食指与拇指之间，呈抛物线形，一直延伸到手腕线，此线越长越好，越长代表寿命越长。

2.头脑线：又称智慧线，起点与生命线在一起，是走在手掌中间止于小鱼际上的一条线，只要是弱智、痴呆的人，这条纹都很浅、很细，并且乱，不能成为一条清晰的线。

3.感情线：感情线是起于小指侧的掌边开始，弯向食指方向，到达食指和中指指缝之间为标准。两只手上的手纹，一般是左手代表从出生到 40 岁之前的身体信息，右手代表 40 岁以后的身体信息，如果在两只手上都有相同的信息，说明这种病的病程已很长了，也有的手纹分男左女右，或分人的左边和右边，不论怎样分，只要出现下面所列的手纹都代表有病。

1.先天不足的手纹

在头脑在线分义，无论出现在左手还是右手都代表先天不足，心脏功能弱，不适宜剧烈运动，这种人因为先天的体质弱，心脏功能不强，于是更喜欢做一些手工的工作，因此心灵手巧，聪慧、细腻。

头脑在线出现岛纹〈手纹的主要纹路上出现梭状、橄榄状、蛋壳状等中空的线纹称为「岛纹」，岛纹越完整，越是对健康不利〉，如果是在左手出现，多代表先天的脑部发育受到一些影响，如母亲在怀孕的早期反应重，摔过跤，或此人小时候头部受过外伤；在右手出现也说明头部会出现明显的头痛、头晕等不适。

在感情在线出现的岛纹，代表先天的头部供血不足，多说明母亲在怀孕时营养状况不好，孩子的头面部各器官发育不完善，长大后极易患上近视、耳鸣、中耳炎、鼻炎。左手感情在线的无名指下出现岛纹，说明左眼易患近视或各种眼疾，右手相同部位出现岛纹代表右眼易患近视或各种眼疾，两只手的无名指下的感情在线都有岛纹，则代表两只眼睛都有近视或各种眼疾。在感情在线的小指下出现岛纹也是一样，出现在左手，左边耳朵易患中耳炎或耳鸣，出现在右手，石边耳朵易患耳炎或耳鸣。有的人易出现听力下降、幻听。

2.后天营养不良的手纹

如果在手掌的下方出现纹路，多代表此人幼年时营养不良、消化、吸收功能不好。在男性手上出现，说明他易得痛风、前列腺的毛病；在女性手上出现，容易患妇科病，纹路重，说明这位女士极不易受孕，纹路粗重，代表病程长，病转重。而纹路细、乱的话，代表病情比较轻。如果再有食指外侧的青筋出现，这人的营养不良是小时候多病造成，如果没有明显的青筋出现，这人的营养不良是小时候生活条件差所造成的。

3.风湿纹

在生命线下端有开叉，代表身体内寒湿重，如果两只手都有，说明小时候体内寒湿就很重了，如果只在右手出现，则说明只是后天贪凉造成的。

4.体质虚弱的手纹

如果在生命线的下端有一条斜线插在生命在线或穿过了生命线，

代表此人身体虚弱、抵抗力很差。

5.心肌缺血的手纹

在生命线下端出现三角纹,代表此人心肌缺血。如果左右手都有,说明这人患病的时间已经很长了。如果只是右手有,说明这人是在中年后才出现心肌缺血的症状,而当人经过祛寒和补足气血后,这三角形的纹路会变浅,最后会断开不再合上,而随着身体变差,它又会加深,重新合上,所以有这种手纹的人,通过观察这个三角纹的变化就可以随时知道自己最近心脏是否缺血。

6.易患妇科病的手纹

女性在生命线下端出现明显的岛纹,或在手腕上端的中间出现岛纹,易患妇科病,如子宫肌瘤等。

7.小时候常患感冒、咳嗽的手纹

在生命线与头脑线交接的部位出现乱纹,代表小的时候呼吸系统经常出现问题,易感冒、咳嗽,并患有鼻炎。

8.颈椎病的手纹

在食指、中指根部之间向下的邓位出现纹路,代表颈椎不好,常常会出现颈肩酸痛、头痛、头晕等症状。纹路越重,病情越重。

9.腰背痛的手纹

在小指侧的掌边,感情线以下的这个区域代表着整个背、腰、骶部,可以通过这个区域纹路出现的多少来判断人大致哪个地方有病,如出现的位置偏上为背痛,出现在中下部为腰痛,出现在偏下部位为腰骶部,纹路只是细、浅,说明只是酸痛、疲劳,而纹路较深,代表

你已有非常明显的腰痛或腰骶部疼痛了。这个部位在手掌的侧面，要侧过来才能看准确。

10.疲劳纹

在食指根部、生命线起端以上的这个区域如果出现纹路，代表此人的身体的抵抗力弱，易疲劳，没精神。如果是「井」字纹，则说明疲劳的时间已很长了。另外，这个部位低平、但是有纹路的人，一般不会超负荷地工作和娱乐，因为他们没这个精力，所以身体的消耗也相对要少。这类人虽然总是病病歪歪，但也能长寿。

而这个区域肉质饱满的人，整天干劲十足，不知疲倦，能吃能睡，往往都是在体检中才发现身体有病，而他们自己还没有察觉。这类人身体内的警报系统已经反应迟钝，不能及时提醒他们。我给这一类人看手相，说他身体哪个部位已出现了问题时，他多数是回答「没有」。这类人一定要经常去医院体检，只有这样才会提高警惕，以免出意外。

11.肾虚的手纹

在小指下、感情线以上这个区域，如果低平、有细小的纹路就代表肾虚、肾气不足。

12.内分泌紊乱的手纹

在大拇指靠近根部的指节上纹路多、乱，代表此人内分泌紊乱。患糖尿病，更年期综合症的人，在此处都有不少乱纹。

13.通过手纹看肺活量的大小

感情线与头脑线之间的距离在 1 公分以上，代表肺活量大，小于 1 公分，肺活量小，身体体质和体能都差，极易患感冒、咳嗽、哮喘。

# 第七章　登上经络健康快车

一、12 经络就是人体的天然药库

很多初学者都反映，中医的经络学实在太难理解了。经络是人体天然药库，而要控制这个天赐的宝藏，只需要明白 12 经络的运行原理就足够了，这就是中医整个经络学说的要素。

12 经络上面有三百多个穴位，我们没必要都去记住，现在，你只需跟著我一步步地往下学，就容易多了。

1.先熟悉一下 12 经络的名称:

手少阴心经

足少阴肾经

手厥阴心包经

足厥阴肝经

手太阴肺经

足太阴脾经

手太阳小肠经

足太阳膀胱经

手少阳三焦经

足少阳胆经

手阳明大肠经

足阳明胃经

2.搞清楚它们为什么要这样称呼 ？

这 12 条经络分别连著人体 12 个脏器，所以这些经络都是用相连

的脏器命名。其中，三焦是指人的整个胸腹，心包是保护心脏的一块区域，是心的屏障，其余的都比较容易理解。记住这 12 个脏器名称是很重要的，如果身上哪里不舒服，就看是哪条经络经过此地，一对应就出来了。12 条经络在人体的循环路线如图。

从 12 经络的排列上看，是分为两组，一组是按手足分，另一组是按阴阳分。

按手足分是告诉你手及手臂上有 6 条经络，足、腿上有 6 条经络。

按阴阳分是告诉你手臂的内侧、腿的内侧各有 3 条阴经；手臂的外侧、腿的外侧也各有 3 条阳经。

那么这少阴、厥阴、太阴、太阳、少阳、阳明又是代表什么呢？它们是代表阴气的重与轻，阳气的足与弱。

少阴阴气最重，所以它就排在手臂和腿内侧的最里面。

厥阴的阴气比少阴轻，但又比太阴重，所以它就排在中间。

太阴的阴气最轻，就排在最外面。

太阳是阳气最足的，就像中午的阳光，所以它排在手臂、腿外侧的最外面。

少阳比太阳的阳气要弱一些，就像早晨八九点钟的太阳，所以排在外侧的中间。

阳明又比少阳的阳气要弱，就像黎明初现的阳光，就排在了外侧最里面了。

我们的祖先为什么将阴、阳细分到这样的程度呢？就是让你在使用经络时随时注意阴阳的平衡。这个阴阳的平衡既包括经络与经络之

问的阴阳平衡，也包括身体与经络的阴阳平衡，还包括经络与大自然的阴阳平衡。

身体与经络的阴阳平衡是要你根据身体的强弱去选择经络。比如身体弱的，最好先选择阳经按摩以补足正气为主，阴经要等正气补上了，再去碰它；身体好的，则阴经、阳经都可以按摩。

经络与大自然的阴阳平衡，是与四季的温度有关。夏天阳气最旺盛，就是身体虚弱的人，在这个时候也可以去疏通阴经了。阴阳平衡的理论还可以用在按摩时的手法上，如阴经的按摩最好是用补法，阳经的按摩可以用泻法。

3.什么是按摩的补与泻呢？

一般来说，顺看经络按摩为补，逆著经络按摩为泻。

按摩时力度轻的为补，力度重的为泻。

按摩时间短的为补，时间长的为泻。

按摩范围小的为补，范围大的为泻。

4.需要把三百多个穴位都记住吗？

中医在按摩经络时有个说法叫「以痛为俞」，也就是说疼痛的部位就是按摩的穴位。比如你知道自己患有心脏方面的疾病，就可以在相应的心经和心包经上沿著经络慢慢地按压，去感受整条经络上各处的感觉。如有的地方酸痛，有的地力刺痛，有的地方麻木，有的地方发酸、发胀，那么这时你按摩的重点就放在最痛的部位，把病灶揉开、揉散，甚至拔罐、艾灸、敲打都可以，越是痛感明显的，越要坚持多刺激此处，这样你身体的疾病很快就有好转。

有些人明明知道自己心脏有病，可在这两条经上按压时并没有明显的痛感，这时，你左右两只手臂上都要去摸，因为人体经络左右都是对称和一致的，但患病时左右经络的反应并不完全一样，痛感明显的就代表著病偏向于哪一边，这也说明了你这条经络的气血不足，反应迟缓，这时的冶疗以食疗为主先，补足气血，同时在这条经络上慢慢摸，看上面是否有硬块，是否多出了一块肉，是否比别处微微凸起，然后重点搓揉这个部位就行了。

如果只是死记硬背了所有穴位，但忽视了最痛的那一点，治病效果绝不会好。

先从我们最常用的足太阳膀胱经(下面简称“膀胱经”)开始，因为这条经的阳气最足，治疗范围最广，所以也是最常用的一条经。

膀胱经的起点在眼角的睛明穴，上行过额至头顶，行颈后、后背、大腿后外侧，小腿后侧至小脚趾外侧的至阴穴止。共有 67 个穴位，是人体中最长、穴位最多的一条经络。〈请打开→经络彩色图或经络动画图〉

当膀胱经从头走到了脚的至阴穴后，它的流动并没有停止，而是穿过小脚趾从脚心的涌泉穴上行。这时经络又有了新的名字--足少阴肾经(下面简称“肾经”)。

肾经是起于足小趾之下，斜向足心，沿足心及下肢内侧后缘上行，穿过腹部到达胸部，与下一条经络手厥阴心包经相连。

**从膀胱经到肾经的走向，我们可以看到:**

1.经络是流动的，而且是有方向地流动的，膀胱经是从上往下，

肾经是从下往上。

2.膀胱经和肾经是完全相连的一条经，只是在小脚趾的外侧至阴穴处将其分开了，走在人体的外侧是膀胱经，走在人体的内侧的是肾经。正因为这一阳一阴的经络其实是一条相连的经络，所以刺激膀胱经，肾经就会有反应；刺激肾经，膀胱经也会有反应，中医就称之为“互为表里”，而这两条经络各自所连的脏器--肾脏与膀胱也就互为表里 。

3.膀胱经是阳经中阳气最足的一条经络，而肾经是阴经中阴气最重的一条经络，这正好符合了中医阴、阳平衡的特点。

4.膀胱经走在前，肾经走在后，膀胱经是肾经的源头，所以在膀胱经上进行的推拿、按摩、针灸等疏通方法，就能促进膀胱经向下流动的力量，反过来就是推动了肾经，滋补了肾脏。

而在肾经上进行推拿、按摩、针灸的时候，肾经运行快了而膀胱经没能及时跟上，就会出现空缺、中断。这就是只按摩肾经时，病人往往会出现气虚的原因。

与膀胱经相连的是手太阳小肠经(下面简称“小肠经”)。它起于小指外侧的少泽穴，沿著上肢外侧后缘上行过肩分为两个分支，一个从颈上面颊，到耳，到眼睛大眼角的睛明穴与膀胱经相连，另一个进入锁骨，入胸腔，最后到达心脏。

这条经络走在手臂的外侧，属于阳经，与膀胱经是相连的，是阳经与阳经相连，组成一条长长的、完整的太阳经，小肠经在前，膀胱经在后。小肠经是膀胱经的源头，当膀胱经不舒服时，就会有颈椎病、

腰痛、腿痛时，除了按摩膀胱经以外，按摩小肠经同样有效，而且效果更好。

小肠经又与手少阴心经(下面简称“心经”)相连。心经起于心脏，它有几个分支：一支向下通向小肠，一支向上沿著食管上行至眼睛，另一支上行于肺部，在腋下出来，沿上臂的后缘行至手腕的内侧，到小指内侧的少冲穴，然后走向小指外侧的小肠经的少泽穴，再往上循行。

这是一条阴经转变为阳经的经络，是阴经在前、阳经在后的一条相连的、互为表里的、长长的经络。所以按摩心经不但能治疗与心经相连的心脏、小肠、肺、食道、眼睛等处不适，还能推动和滋养小肠经，按摩它既能治疗颈椎、腰椎、腿的疾病，又能治肾脏的疾病。

只要颈、肩、腰有毛病，你去摸摸手臂外侧的小肠经就会有明显的痛点，再去摸与之相表里的心经也会有瘀堵、疼痛的感觉，所以这时就要从源头上疏通手臂内侧的心经，从腋窝处往下轻轻搓至小手指，然后再沿著小手指的外侧向上搓至手臂的外侧，遇到哪里有痛点，就在哪里多搓搓揉揉，这样就可以治疗心经、小肠经、膀胱经、肾经这 4 条经络上所连著的所有脏器的毛病。

这 4 条经络一路走过来，形成了表里相连的两组长长的经络，它们起于心中，在人的四肢绕了一圈后又将肾经推向了腹部，推到了胸。那么又是哪条经络在胸中与心经相连呢？

这就是足太阴脾经(下面简称“脾经”)。这时，有人会问，一个是少阴，一个是太阴，好像在阴阳上已不能做到平衡了，这是为什么

呢？我们一会再说。

与膀胱经相连的肾经走到胸中后，就与手厥阴心包经(“下面简称“心包经”)相连，是阴经与阴经的相连，可它们一个叫少阴，一个叫厥阴，名字不一样，阴气的程度不一样，经络走到这里，好像与刚才在四肢绕了一圈的作用与关系不一样了，为什么呢？因为当经络一路走过来，走到肾经时已经很虚弱，所以一般不去按摩肾经，按多了就会泻气，这时，进入了腹部、胸部的经络需要休息一下，补充能量，然后换条经络继续出发，去进行下一次的四肢大循环，所以补气作用最强的丹田穴在腹部，而通过腹部的就是循环回来的、已经很疲劳的肾经、肝经和脾经。

通过腹部的还有一条经--足阳明胃经(下面简称“胃经”)，它也是通过腹部的，但其走向与肾经、肝经、脾经的从下向上的运行方向不同，是从头穿胸、穿腹再走到脚的，胃经也需要在这里一次补充能量，促使向下的力量更加有力，加强脾胃的消化能力。

下一轮的四肢大循环，就从肾经传递给心包经开始，它是走在四肢内侧中间的一条经络，所以与它相连的是走在手臂外侧中间的手少阳三焦经(下面简称“三焦经”)，又与走在腿外侧中间的足少阳胆经(下面简称“胆经”)相连，胆经则是与走在腿内侧中间的足厥阴肝经(下面简称“肝经”)相连，这样就又形成了一组完全相连、互为表里的经络，最后又是将肝经推向小腹，推向胸中，去休息、补充能量，换一条线路继续前进。

最后一轮运行的 4 条经络是肝经在胸、肺传递出的手太阴肺经

（下面简称“肺经”），具体的循环顺序是这样的：肺经→大肠经→胃经→脾经。

二、人的所有病都能在经络上找到

经过上面的论述，大家就会明白，其实这 12 条经络是分成了 3 组大经络，这 3 组大经络分别在四肢绕了一个大圆圈后又重新回到腹部、胸部，这样再去记忆就容易了。你只要分组去记，记住一组里的 4 条经络，记住这 4 条经络相连的脏器都叫什么名字，只要这 4 个脏器里的一个生病了，你就从这 4 条经络的源头，也就是从胸走向手的手臂内侧的经络上开始寻找痛点，慢慢地搓揉，或拍打或刮痧，去慢慢理顺它。这样治起病来不但效果好，而且不会留下后患，更不会复发。

在人体内循环的 3 组大经络就已经很清楚了，而这 3 组大经络又是谁先谁后呢？

**中医学是这样分的：**

第 1 组：走在外侧，是肺经→大肠经→胃经→脾经

第 2 组：走在内侧，是心经→小肠经→膀胱经→肾经

第 3 组：走在中间，是心包经→三焦经→胆经→肝经

另外，用经络冶病要选择好时辰。中医学认为人与宇宙是息息相关的统一整体，人体实际上是宇宙的一个缩影，自然界的一切变化（如白昼黑夜的交替）都与人的生命活动紧密相关。

在古代中国，人们把一天 24 小时分为 12 个时辰，而中医学则把每个时辰都与 12 条经络相对应，如下表。

第一组：

时辰　时间　　经络

寅 3：00～5：00　肺经

卯 5：00～7：00　大肠经

辰 7：00～9：00　胃经

巳 9：00～11：00 脾经

第二组：

时辰　时间　　经络

午 11：00～13：00 心经

未 13：00～15：00 小肠经

申 15：00～17：00 膀胱经

酉 17：00～19：00 肾经

第三组：

时辰　时间　　经络

戌 19：00～21：00 心包经

亥 21：00～23：00 三焦经

子 23：00～1：00　胆经

丑 1：00～3：00　肝经

那么，这 12 个时辰与 12 条经络相对应的意义又是什么呢？「气血迎时而至为盛，气血过时而去为衰，泻时乘其盛，补则随其去，逢时为升，过时为阖」，原来这 12 条经络是按时间的顺序，就如潮汐一样，流动到哪儿，哪条经络就「涨潮」了，这时这条经络里的气血最

为旺盛。所以很多医家喜欢在特定的时辰，去疏通在这个时辰气血最旺盛的经络，或在此时辰服下调理该脏器的药物，这样能收到事半功倍的效果。这就是经络、脏腑，时辰的关系。

我们已将这 12 条经络分成了 3 个大组，这样，用肘辰来防病治病就变得简单了。

肺经、大肠经、胃经、脾经出现不适，最好在早晨或上午按摩与治疗。

心经、小肠经、膀胱经、肾经出现不适，最好在中午或下午按摩与治疗。

心包经、三焦经、胆经、肝经出现不适，最好在晚上按摩与治疗。

就拿一个胃不好的人为例。可 J 以在早晨醒来后，或是上午的时候，先在手臂外侧的肺经、大肠经上找痛点，然后再到腿上的胃经、脾经找痛点，依次慢慢地搓揉。

颈肩酸痛、腰不好的人，可以在中午或下午的时候，先在手臂内侧的心经、小肠经上寻找痛点，慢慢地搓揉，然后再到你疼痛的颈子、腰处进行按摩疏通。

肝脏不好的人，最好是在晚上，先在手臂中间的心包经、三焦经寻找痛点，进行搓揉、疏通，然后再到腿外侧的胆经和腿内侧的肝经上寻找疼痛、不通的地方进行按摩。

身体好、气血足的人，在疏通经络时手法可以稍重些，对疼痛、瘀堵的部位可用拍打或刮痧的方法。而身体弱、气血亏的人，在疏理经络时就不用太着急，按摩的力度要轻一些，选的穴位与痛点也要少

一点，最好选择每一组经络的前两条经络(手臂上的经络)进行按摩，排在最后的经络(肾经、肝经、脾经)都尽量少去碰它们。

弄懂了这些，你就可以在补气血、去寒湿的前提下，根据自己的身体素质，根据不同季节和时辰，有针对性去疏通瘀堵的经络。只要运用得当，相信每一个人都能将神奇的经络运用自如，为你自己和亲人的健康保驾护航。

最后要补充一下，就是前面所提到的「丹田」，它如同人体内部的核反应堆，能量极大。我国自古的各种武术中，都会提到「丹田」。当修炼到一定的程度后，丹田部位会形成一股热气流，聚之有形，散则无形，它会在人体前后的正中在线的任、督二脉上运行，前面的为任脉，后面的为督脉。

当气流在任督二脉运行一周后称为「小周天」，这个小周天走在人体正面的是任脉，对全身的阴经有总揽的作用。任脉所经过的丹田，是男子贮藏精气，女子维系胞宫的地方，又称为「生气之源」；而起于身体后正中线的督脉中的「督」字，有「督促」的作用，又因督脉循行于脊髓里，直接连结脊髓、脑，所以与人的精神、意志、思维有很大的关联。任督二脉同时与全身的各个脏器相通，当真气充足时，这些五脏六腑就都可以直接得到滋润。

任、督二脉的功能就是中医学所说的「肾」的功能。中医认为，肾为「先天之本」，又认为胞胎的形成始于肾，因此有「未有此身先有两肾，故肾为脏腑之本，十二经之根」的说法。肾的功能有：芷精，主生殖，主命门火，能温照全身，主骨，主髓，主生血，主水，主纳

气等。

自古有很多修炼内功的心法，都能生气、养气，其实就是去打通小周天以及以 12 经络为主的大周天，所以一些高僧面壁禅定，不吃不喝，用修炼来的内功滋养身体，推动经脉的运行，保证生命的持久。太极拳、八卦掌、五禽戏等，也都是通过舒缓的气功运动来疏通经脉。

如果你能去修炼内功或每晚坚持打坐，直接让你的丹田之、充盈，去推动全身经络的运行是再好不过的，可普通人很难做到。但是我们可以通过食疗来补足气血，来补足肾气，久而久之，也可以达到同样功效。

# 第八章 生活在人体的仙药田里——天天健康不是梦

## 一、按一按耳朵就能治百病

一天，在公共汽车上，一位中年妇女在我的座位旁站了一会儿，突然双手捂著肚子蹲在了地上。见到这种情景，我赶紧站起身，让她坐在我的座位上。我出于职业的习惯，就问她是不是肚子痛，她说是的，我说你在你的耳垂处找最痛的点，找到后用劲按，能止痛。她听后马上就把用手在两个耳垂处摸了一会儿，然后用力地按压起来。只过了十几秒钟，她就惊讶地抬起头对我说，还真管用，肚子痛好多了。她又继续按压了不到一分钟，这时她的脸上再也没了痛苦的样子，腹痛已完全消失了。

还有一次，一位朋友来我家玩，我发现她的头不敢转动，一问才知道晚上睡觉不当心落枕，正想问我有什么好办法呢。我就在她两个耳朵上的枕穴上按压起来，刚一按压她就大叫「太痛了」，我说你忍一会，等疼痛缓解一些时，你的颈子就可以转了。我按了 2～3 分钟后，让她活动一下颈子，她说真神，僵硬的颈子一下子轻松了许多。我又继续按压了几分钟，再让她试试，她的颈子已能自由活动了。我说一定要抽空经常按摩这个地方，夜里睡觉注意不要贪凉，以后就不会再复发了。

人的耳朵确实是一个非常神奇的地方，如果我们把耳朵上的主要穴位连起来，其形状恰似倒置于子宫中的胎儿。而人体各器官和组织在耳朵上都有相应的刺激点，一旦受到疾病侵犯，耳上的某个特定穴位就会产生预警信号。因此，当刺激某个耳穴时，就可以诊断和治疗

体内相应部位的疾病，很多中医高手还可以通过观察耳部皮肤颜色的深浅变化，有无凹凸变形、脱屑、毛细血管是否充盈等现象来协助诊断疾病。比如在冠心病病人的耳垂处常可见到一条斜形的皱痕，此皱痕被称为「冠心病沟」。耳垂对血管缺血现象很敏感，一旦冠状动脉硬化引起冠心病时，耳垂组织就会发生缺血现象，并发生一定程度的萎缩变化，依据这条斜线状的皱痕来诊断冠心病，准确率可达 90%。人们在医院里也可以见到医生在患者耳朵上某个特定的穴位埋药籽或埋针，以此治疗各类疾病。

下面我为大家介绍一套见效最快的耳部自我按摩方法:

1.提拉耳尖法

用双手拇、食指捏住耳朵上部，先揉捏此处，直至该处感到发热为止，然后再往上提揪 5～20 次。此处主要有神门、盆腔、内外生殖器、足部、踩、膝、胯关节的反射区以及肝阳穴、风溪穴等。

2.上下按摩耳轮，并向外拉

以拇、食二指沿耳轮上下来回按压和揉捏，使之发热发烫，然后再向外拉耳朵 15～20 次。耳轮处主要有颈椎、腰椎、胸椎、腰骶椎、肩、肘等部位的反射区。

3.下拉耳垂法

先将耳垂揉捏、搓热，然后再向下拉耳垂 15-20 次，使之发热发烫。耳垂处的穴位主要对应头、额、眼、舌、牙、面颊等处。

4.按压耳窝

先按压外耳道开口边的凹陷处，此部位有心、肺、气管、三焦等

穴，按压至此处明显的发热、发烫。然后再按压上边凹陷处，同样来回摩擦按压至感觉发热、发烫为止。此处主要有脾、胃、肝、胆、大肠、小肠、肾、膀胱等部位的反射区。

5.推上下耳根

中指放耳前，食指放耳后，沿著下耳根向上耳根推，要用劲推 40～50 次左石，推后不但耳部发热，面部、头部都会有明显的发热感觉，这对头痛、头昏、神经衰弱、耳鸣等病都有非常好的疗效，而且还有明显的美容效果，爱美的女士们不妨试试看。

一套操做下来，最多 10 分钟的时间，你的面部血液循环就会明显改善，同时也促进了面部代谢产物的排出。坚持做 2 个月，你的面部就会富有光泽、弹性十足。

做完这套操后，再用十指梳头 100 次，可以刺激头部的经络，增加脑部的血液循环，降低血压，有效的治疗和预防脑动脉硬化、脑血栓的发生。

这套简单的耳部按摩操，可以在睡觉前和起床后各做一次。除了上述好处，它还能起到强壮内脏的效果，特别是坚持下去可以补肾、固肾及治疗气虚，对肾虚、尿频、夜尿多、前列腺炎及阳痿的人有明显的效果。对遗尿、哮喘及体弱多病的孩子，家长每天睡觉前给他按摩双耳 5 分钟，坚持下去，就可以根治这些疾病和增强孩子的体质。

二、找手治病，一按就灵

1.按压小鱼际治疗腹痛、腹泻：有些人经常会腹胀和腹泻，可以按压手上的小鱼际处，寻找痛点，此点多数是在小鱼际的后 1/3 处。

用劲按压 100～200 下，两只手上都要按压，很快就会见效。

以前，我的肠胃非常不好，从不敢随便在外面吃东西，吃后经常会腹胀、腹痛，严重时还会腹泻。后来我就每天按压小鱼际上的痛点，感觉用手按的力度不够，就用笔端或茶杯盖上的小把手按压，刺激的强度也就大了，腹胀、腹痛、腹泻的次数越来越少。

一次，一位中年女士因长年慢性肠炎，经常腹痛，从不敢长时间逛街，因为说不定什么时候就会腹痛找厕所，她说患此病已经十几年了，生活诸多不便。我把这个方法教给她后，她每天按压小鱼际 3 次，一次 200 下，坚持了一个月下来，再也没有出现腹痛了，以后也没复发过。

患慢性肠炎、溃疡性结肠炎等肠道系统疾病的病人，都可以通过这个方法来治疗。但治疗的同时，一定要忌食一切寒凉的食物，再配合每天早上一碗姜水冲鸡蛋，效果更好。

2. 按揉大鱼际上面右侧部治慢性胆囊炎、胆结石：患有胆囊系统疾病的人都知道，当吃了油腻、不消化东西的时候就会出现上腹痛，而且胃还绞得难受，这时你就要去按压受伤胆囊的反射区，它在生命线的起始端向下的内侧，也就是大鱼际的右上侧。

这时仔细观察这个部位，如果有微微的凸起，而且按压时会有疼痛的感觉，你就在此处按压，两只手上都要按，效果才好。要坚持一天 2 次，每次每只手各 100～200 下，不久，这种难治的疾病自然就会消失的。另外这个部位的按压同样可以借助笔端或是杯盖上的小把手，既省劲又见效快。

3.止咳穴根治咳嗽：在手的第四、第五指下端之间的这个区域是气管的反射区，医书中称此处为止咳穴。当有痰不易咳出，或嗓子痒得难受，老想咳嗽时，你就按压这个部位。如果发现全是松软的肉使不上劲，可以斜著向第五指根部的骨头上按压，这样刺激才明显，特别是孩子咳嗽时，你帮他在其左右手这个部位各按压几十下能减轻咳嗽。成人咳嗽时，去按压这个部位 100 下，之后会有胸部慢慢有舒展开的感觉，痰也容易咳出来了。

三、足部按摩要分时间、季节和体质才有效

现在很流行足部按摩。它确实能治疗很多的疾病，因为脚是人的根，在根上疏理、疏通的效果当然是最好的。但你又反过来想过没有?按摩足底就如我们生炉子一样，炉子里堆了很多的煤块，塞得太实了，火就不容易烧得旺、烧得透。只要在炉子底下一捅，让其稍有一些空隙、松动，整个炉子的火就「腾」地一下燃了起来。但是炉子已经烧得很旺了，你还在反复地桶炉底，只能是大量消耗煤块，浪费能源，而且时间一长，架得太空了，炉子的火没了底气，燃烧的速度就会慢下来，还会有熄灭的危险 。

足部按摩就和捅炉底是一个道理。很多人在刚开始做的时候，感觉效果非常明显，就是因为它的确非常有效地疏通了经络。可时间一长，人反倒容易疲劳了，特别是在冬天，是贮存能量的季节，要是还在做足底按摩，还在不断「捅炉底」，大量消耗自身的能源，可想而知，身体反倒会越来越虚弱。

所以说，足底按摩是一个非常好的治病保健的方法，只要正确运

用，是能帮你除病健身的，可用得太勤、不分季节、不分体质地随时都在用，效果往往是适得其反。冬季尽量不做或少做足部摩。如果非要做，半个月一次就足够了。做足底按摩的同时，补血、补肾的食疗必须跟上。身体虚弱的人最好少做，如果要做的话，不要做全足按摩，只要针对身体出现的不适之处，选择一两个反射区，对症按摩就可以了，而且按摩的时间不要太长，几分钟就行了。

四、按摩中最容易被忽视的要义

孩子和成人的按摩是有区别的：给孩子按摩时，无论你摸到哪里，都是松松软软而又富有弹性的，就如新土一样，是很疏松、没有板结的，与中老年人僵硬，缺乏弹性的肌肤不能同日而语，而且孩子爱动，每天不停地运动，已经起到了疏通经络、活血化瘀的作用T，所以给儿童按摩主要是为了日常保健，使营养全面、均衡。当孩子生病时，再有针对性地选择相应的哉位做重点按摩。如捏背、推小手等，就可以保证孩子的身体和智力健康发展了。

因为孩子的经络要比成人畅通得多，所以给孩子按摩时要注意的是，时间要短，力度要轻，范围要小。各种小儿常见病的具体按摩方法请参照「国医健康绝学」系列丛书的第3册《儿童经络使用手册》。按摩要分季节：四季的交替所对应的是人体阳气的春生、夏长、秋收、冬藏，所以按摩经络也要遵照这个规律。按摩最好的季节是春天和夏天，这时，万物都在生长，温度已渐渐升高，人体的毛孔也开放了，所以疏通经络特别有利于人体排瘀，这个时候最好以按摩配合刮痧、拔罐的方法将人体的毒素清理出去，进行彻底的「大扫除」。每年经

过这样的处理后，患癌的机率会大大下降，耐热能力也会加强。因为经络越是不通，热毒就越不容易散掉，就越发感到闷热，而疏通了经络，身体轻快、畅通了，也就不怕热了。比如孩子经络通畅，大热天里都仍在到处玩耍，而中老年人经络不畅，稍热些就浑身难受，透不过气来，所以一个人能不能耐热是由他的身体素质和经络是否通畅决定的，身体真正健康的人是不怕冷也不怕热的。

秋天和冬天时，温度下降了，这时最好是天天用温水泡脚以促进血液循环，再配合一些局部的保健按摩如按摩耳朵、用手梳头、按摩手臂、揉腹等，这样就能起到养生，补气、提气的作用。

按摩配食疗，效果真正好：如果你的食疗做得好，按摩的效果就更好。就如一块冰，光是凭外力去砸，的确能使冰变得破碎，但它还是依然存在，不容易完全化掉，而一旦气血补足，温度上来了，冰就自然融化成水，四处流动，从而灌溉全身。

五、让体内的朝阳冉冉升起----背部撞墙法

当你感到腰酸背痛时，如果有人帮你捶捶背部，按摩一下，顿时会感觉轻松许多。在医院里，背部的推拿按摩就可以治疗许多病症。在公园里，有很多老人都在用背部撞树来锻炼身体。

人体背部的脊柱及脊柱的两侧，分布著丰富的神经和许多重要穴位，与四肢、脏腑有广泛的联系。中间的督脉是人体阳气的总水库，是保证人体生命力旺盛的总源头，两侧的膀胱经是人体内最长、穴位最多的重要经络。每天坚持刺激背部组织上的经络，能促进局部乃至全身的血液循环，增加内分泌和消化功能，大大提高人体的免疫力。

现代人没有那么多的时间去进行户外锻炼，那就利用家中或办公室的墙，一样可以起到锻炼的作用，具体的做法是这样的：离墙 15～20 公分站立，全身自然放松，用背部向后撞击墙壁，待身体弹回后，再撞击，约一秒锺撞一下，并随看撞击的节奏自然呼吸。撞击时，动作要有力但不可过猛，要协调均匀。碰撞的顺序依次是：背的上部、下部、腰、左右肩胛、左右侧背部，争取整个背部全部撞到。当撞击上背时，可以刺激到主治肺部疾病的肺俞穴、主 治心脏疾病的心俞穴、能宽胸理气的督俞穴以及理血、宽中、和胃的膈俞穴。当撞击下背部时，可以刺激主治肝脏疾病的肝俞穴和主冶胆囊疾病的胆俞穴，还有健脾、和胃、化湿的脾俞穴等等。撞击左右肩胛上的穴位，对 治疗头部、面部疾病、颈椎病、肩周炎有特效。撞击背的侧部，能够宽胸理气、治疗肋间疼痛。还可以尽量挺胸，向后撞击颈肩部的大椎、风门等穴位，可以治疗颈椎病、颈肩综合症。

背部撞墙法虽然很简单，但在锻炼过成中也应该注意做到循序渐进。一开始可以先撞击 5～10 分锺，渐渐地增加到 30 分钟左右，撞击到背部已明显发热，这时背部的各个穴位及其所属的脏腑都得到了有效的保养，从而极大地激发出了防 治疾病的巨大潜能。一般撞击后背几分锺后，就会有打嗝、放屁等情况出现，这是体内脏腑排泄废气的结果。这是背部撞墙法特有的通络顺气的功效，这不是简单地做做背部按摩、推拿能与之相比的。

这种保健方法要注意的是：年纪大的人可以只撞 3～5 分锺，而对患有严重心脏病、尚未明确诊断的脊柱病、内脏下垂、血压过高、

晚期肿瘤等症的病人，则不宜用此法锻炼。撞击背部时，有少数人会有头晕、头胀、头痛等不适感觉，这是人体经络调整的正常现象，不要担心，只要酌情控制撞击的时间及力度，这些症状会渐渐地消失。实践证明,只要坚持按照这种方法锻炼,都可以收到特别明显的效果。有的人颈椎病、腰痛明显好转；有的人治好了多年的慢性咳嗽；特别是一些长期吸烟的人，通过对背部及肩胛下的肺底部的撞击，排出了堆积的很多积痰、细菌、污染物；如果遇上感冒，背部撞击后会觉得感冒的症状明显减轻；坚持的时间长了还会有明显的降血压、治便秘、冶哮喘、治失眠等许多意想不到的功效，甚至还能矫正驼背。

用背部撞墙法强化身心，既方便，又疗效显著，最大特点是就地取材，你可以随时在家中或办公室里找到一面墙来锻炼身体。朋友们不妨在百忙之中每天抽出半小时来为自己的身体加油、充气，只要持之以恒，就能取得良好的功效。

六、好好养育我们的根---天天泡脚法

每晚用热水泡脚，可以给劳累一天的各个脏器送去最实在的关怀，同时，泡脚后人会睡得很香，又可以提高人体的免疫力。现在洗浴的方便使很多人从不单独泡脚，而洗澡及泡澡使全身皮肤血管扩张，血液大多流向肢体，内脏及脑就容易出现缺血的症状，所以，过度疲劳、身体虚弱的如洗澡及泡澡时容易出现头晕、心慌、乏力等症状。

泡脚时要用高一些的桶来泡，通过热力来放松脚上以及小腿处的经络，使血液循环加快，改善心脑等器官的供血，而随着热力的不断

增加，就会微微出汗，可以疏通经络，排出体内的寒气和废物，调节体温，降虚火。另外血液循环的改善，对血压有非常明显的双向调节作用。所以我建议朋友们忙碌了一天后，一定要花上半个小时的时间给身体放松、调节。不要小看这半个小时，只要天天坚持，仅泡脚这一项保健方法就能使你多活 10 年。

1.泡脚的方法

泡脚要用桶来泡，木桶虽然保温效果好，但太沉太贵，使用不方便，可以到超市买高一些的塑料桶代替，一边泡一边加热水。现在有很多电动泡脚盆，如果能做得高一些，像桶一样深，那就更好了。

2.泡脚的时间

一般人都会选择在临睡前泡脚，这样一是方便，二是利于睡眠。但如果有充足的时间，特别是老人，可以在下午的 4～5 点左右，也就是膀胱经和肾经气血最旺盛的时候泡脚，这时补肾的效果最好。

每次泡脚一般以泡到全身发热，有微微出汗，就算是泡好了，泡完脚后要多喝水，及时补充水分。最好是一边泡脚，一边喝温水或生姜红糖水，让身体内部多产热，通过出汗让寒湿及时排除体外。

孩子泡脚多数是用在冬季或受凉感冒时，感冒时要泡出汗为止。

3.泡脚水的温度

视每个人具体耐热程度而定，刚开始泡时温度可以低一些，然后再慢慢地增添热水，不断加温，泡到全身发热为止。

4.为什么有的人泡脚时不易出汗？

长年坚持泡脚的人都不存在这个问题，只有那些才开始泡脚的人

才会有这种情况，原因还是体内寒湿重。只要坚持泡脚，慢慢排掉身体内的寒湿，就会很容易出汗了。

5.为什么有的人泡脚后身体会出现不适？

有的人泡脚时间一长就会出现胸闷、头晕的现象，是由于水温过高，易使双脚血管过度扩张，人体的血液更多地流向下肢，以致心、脑、肾脏等重要器官供血不足。出现这种情况的人基本上都是气血两亏的病人，这样的人不但泡脚会引起不适，洗操更会引起不适。因为身体内的血少，血液跑到双脚的多了，主要脏器就缺血了，遇到这类病人，我会告诉他们，泡脚的时间要少一些，同时要注意食疗，多吃补血补肾的食物，从根本上改变缺血的状况。听了我的嘱咐的病人，在增加营养的同时配合泡脚，坚持半个月至一个月下来，再泡脚时就不会出现胸闷、头晕的现象了，这时再慢慢增加泡脚的时间及温度，泡到全身微微出汗时就可以了。

6.糖尿病人应该怎样泡脚？

很多的报导说有糖尿病的人泡脚后会引起血糖升高，我也遇到过这样的病人，我会告诉他们在泡脚后再搓脚心，每只脚 100 下，这样处理过后，血糖就不会再因为泡脚而升高了。

7.泡脚的水中需要加东西吗？

最好不要在泡脚的水中随便加东西，因为由于热力的作用，泡脚用的药物是很容易吸收的。身体内寒气重时可以加艾叶一起泡，但不能天天加，一周加 1～2 次，艾叶加一小把就可以了。记住，千万不能在泡脚的水中经常加盐，那样会伤肾，容易引起全身浮肿，在我的

病人中已有很多因看一些保健报刊上推荐以后用盐水泡脚而引起全身浮肿、内分泌紊乱及原有的肾病加重的。

脚气严重的人可以在泡脚的水中加入醋，能杀菌、止痒。

能坚持长年用温水泡脚已经是非常好的保健方法了，别老想着加各种的中药，如不适合你身体的状况，反而会适得其反。

8.其它保健方法是否可以在泡脚时一同使用？

在泡脚的桶中铺上鹅卵石，一边泡，一边踏石子按摩，效果自然好，但只限于年轻人，老人及病人不适合。

老人和病人在泡脚时，因他们的身体主要都是气血两亏，在热力的作用下越是按摩脚，就越能引血向下，而在双耳、头部、双臂的按摩能将气血往上引，改善平时不通的心脑血管，促进其血液循环。

颈椎不好的人，泡脚的同时最好将双手也一起泡，对治疗颈椎病很有好处。

当泡脚泡到身体发热时，乘热劲将颈椎、肩膀、腰背活动活动，人会感觉非常轻松、舒爽，这时去睡觉，一定能睡得特别舒服，长久下去身体的免疫力，抵抗力都会慢慢地恢复甚至增强。

我经过多年临床观察发现，只要是长年坚持泡脚的老人，都没有明显的心脑血管病的表现，也没有人患癌症。所以，每天坚持泡脚，让血液循环加快，身体内所有的寒凉就能及时排出，每天让经络活起来，畅通起来，再配合食疗补足气血，人就没有理由生病。

9.小孩子是否适合泡脚疗法？

泡脚的目的是增加血液循环，补阳气，孩子是纯阳之体，是没有

必要多泡脚的，洗洗就可以了。但对于体质比较弱，手脚冰冷的孩子，家长可以在冬季给孩子泡泡脚。还有当孩子受凉感冒时，随时给孩子泡脚去寒是很有必要的。

10.泡脚可以治疗眼圈发黑吗？

用这种方法治疗睡眠不够引起的黑眼圈只适合肝火旺、年纪轻的朋友，而女士、体弱多病的人和老人患了失眠，只有食疗配合泡脚，睡眠才会有改善。

11.泡脚后为何头上不出汗而身上出？

上身出汗代表气虚，下身出汗代表肾寒。

七、养生从床上开始

冬季来到了，按古人的习惯，这是阳气秘藏的季节，要早睡晚起，所以前 3 个季节有早醒习惯的朋友一定要调整过来。早醒后尽量不要马上起床，先在床上做 5 分钟简单高效的自我保健。每天坚持，可保证整个冬季天天精神饱满，又为春季的身体健康打下坚实的基础。

1.腹式呼吸

平躺在床上，嘴合上，用鼻慢慢地吸气，这时腹部肌肉尽量放松，小腹慢慢地膨大起来。然后用嘴呼气，腹肌尽量收缩，小腹凹进去。不要求呼吸频率放慢，不要憋气，自然地深吸，深呼就可以了。每次 5 分钟即可。

人体的腹部有 9 条经脉通过，它们分别是两侧对称的胃经、脾经、肾经、肝经、胆经和中央的任脉。做腹式呼吸就是为了激发了这 9 条经脉。坚持腹式呼吸 2 个月左右，很多迁延不愈的慢性病像脾虚、烧

心、呃逆，肾阴、阳两虚，肝火旺等，都会明显减轻。

2.扭脚运动

做完腹式呼吸后，双脚并拢，脚趾慢慢朝下压，再慢慢地抬起，尽量向上抬，然后放松，做 30～50 次，这时，你会感觉脚 j 腕及小腿的肌肉酸酸的、胀胀的。然后，两脚稍分开一些，两脚腕同时向外、向内做 30～50 次。然后反过来向内、向外再做 30～50 次。这样做下来，你会觉得脚腕及腿酸胀得特别舒服，腿和脚特别暖和。脚和腿上有 3 条阳经和 3 条阴经，分别是肝、胆、脾、胃、肾、膀胱经，这样，就能加速这 6 条经络的气血运行，因脚及腿部的气血通畅了，浊气下行，对治疗高血压等病有很好的作用：有高血压病的人，晚上做过脚部操以后，睡眠状态很好，血压也平稳了。早晨做完脚部操再起床，更是血压稳定，头脑清晰，坚持半月后，再增加脚部运动的次数，效果更佳。

3.扭手运动

做完腹式呼吸和脚部操后，手臂向前后向左右伸直，双手分别用劲慢慢地张开到尽可能张大的程度，然后再慢慢地用劲握拳，再放松，如此反复做 10～20 次，同样会有手及手臂的酸胀感。然后，两手腕同时向外、向内、向下各做 30～50 下，旋转时速度要慢，要用劲，然后两手腕再向内、向下、向外各做 30～50 下。做完后双手及双臂都会感到非常热并有明显的酸胀感。双手及双手臂同样有 6 条经络通过，它们是心、心包、肺、大肠、小肠、三焦经，活动手腕能够促进这 6 条经脉的运行，坚持 3 个月左右，能改善相应脏器的功能。如心

脑血管疾病，呼吸系统疾病，便秘，肠胃不舒服等症状很快得到改善，效果非常明显。特别是有失眠现象的人，在晚上睡眠前做一次，可以很快进入梦乡。

这 3 项保健方法都是固肾、养肾的，肾暖全身暖，在寒冷的冬季，这是呵护自己的最好方法。

# 第九章　求医不如求己

## 一、这些方法可以让你每天精神百倍

### 起床后的小毛病

晚上睡眠是人体最好的休息方式，人体的很多症状都会在充足的睡眠后得到缓解，良好的睡眠比世界上的任何药都灵，而现代社会，「一觉睡到自然醒」已是很多人可望而不可及的梦想了。

我经过多年的仔细观察，发现只要是在早晨醒来后身体有各种不适的，如打不起精神、不想吃东西、不想做任何事情、心情烦燥、头晕、头痛、恶心、咳嗽、流鼻涕、打喷嚏、流鼻血、反胃、腹痛、拉肚子、腰酸、腰痛、背痛、手指僵硬等等，都是人体内的「虚」、「寒」所造成的。

每天早晨刚醒，是人体血压、血糖、体温最低的时候。这时人还没有进食，没有能量补充进来，所以是人一天中气血最亏的时候；这时身体还没有活动、舒展开，所以也是一天中经脉最不疏通的时候。这种时候所表现出的现象都是身体最真实的面貌，如早上起来腰酸，起床后活动活动就消失了；起床后头晕，慢慢过一会也会缓解；起床后头痛，活动开了头痛就减轻了等等，正因为只是在刚起床后发生的，一般都会很快消失或好转，很少有人在意，就算去问医生，也都说不要紧，没什么大问题。其实，这是身体在给你发出警告了，直接告诉了你身体的弱点在哪儿，你只要及时去注意，在一天的饮食和生活习惯上去进行纠正，这些小毛病就会很快消失。而如果你不知道身体发出的警告是什么意思，又没有及时地去改正，正所谓「小洞不补，大

洞出苦」，以后身体状况越来越差。

1. 头晕

早晨一起床后就头晕，缓一会儿才会好转，这种情况多半发生在久病的人和身体内早有隐患而不自知的人身上。这时，有这种情况的朋友最重要的就是要及时补足气血。多吃各种有营养的粥，尽量将所吃的所有食物经过粉碎机粉碎，还要多吃固元膏、当归粉、鳝鱼，这 3 样都是补血最快的东西。每天再用温水泡脚 1～2 次，一定要忌一切寒凉的食物，水果最好能全部停用。按这样进行调理后不久，就会发现头晕的现象已经减轻、消失。

2. 头痛

只要是痛，就与经络不通有直接关系。早晨起床后头痛的人多数是因为血液粘稠度高，这种人脸上的气色发紫发暗，是体内寒湿过重造成的。治疗的方法同样是忌掉一切寒凉，并用多根艾条在腹部的中脘、腿部的足三里、手臂的外关进行熏烤，这样就能很快去寒、活血。

还有一个治头痛的最好方法。只要头痛发作，就在盆子里倒上热水，一定要手放下去能感觉到烫的感觉，然后赶快抽回采，再放入水中，再抽回来，当手指感到麻木了，头痛马上就能缓解，立竿见影。这是因为手指上的经络全部都通头部，受热刺激后就打通了经络，就「通则不痛」了。

3. 早晨起床后恶心

有的人每次刷牙都会恶心，有的人总觉得咽喉部有痰，咳又咳不出来，严重的还会吐出酸水，这是明显的慢性咽炎表现，本质上是由

于肾寒引起的肾气虚弱以致血液上头的力量不足引起的，所以现在市面上卖的上百种治疗慢性咽炎的药物都不能彻底根治此病。患咽喉炎最多的是讲话多，嗓子过度的人，讲话多用中医来讲是泻气，所以教师们很少有身体好的。特别是女教师，不但在学校里上课要讲很多的话，回家后还要忙家务，带孩子，再加上生孩子、来月经造成的血亏，所以她们多数都是气血两亏明显，而且患慢性咽炎的非常多。治癒的最好方法就是经常吃海虾，同时每晚用温水泡脚，并在这时搓热颈子周围的部位，疏通咽喉经络，同时忌掉所有寒凉的食物。每天将红枣洗净，在铁锅内炒得表皮发黑后，取 6 粒，每天和 6 粒桂圆一起泡水当茶饮，不久后即可告好。

4. 咳嗽

有的人早上醒来起床后都会咳嗽一阵子，要吐一口或一大堆痰，必须对气管进行一番大扫除。遇到这种情况，同样是要在饮食中忌掉寒凉，多吃补血、补肾的食物，如咳嗽厉害的人每天吃 2～3 次的当归粉，一次一小勺，有明显的止咳作用。多吃补肾的海虾，肾气足了，肺气就足，咳嗽自然减轻，痰也自然会消失。

5. 打喷嚏流鼻涕

有的人早上起床后总要打几个喷嚏，流一会儿清鼻涕，等吃过早饭，活动开了，鼻涕就不流了。这也是体内的虚与寒造成的，不是过敏，更不是冷空气所致。这种情况除了要注意多吃补血、补肾的食物及忌掉寒冷的东西以外，泻气的食物也最好不吃，比如萝卜、胡萝卜、山楂等。晚上用温水泡完脚时，搓耳朵 100 下、梳头 100 下，再将鼻

子搓搓热〈鼻孔两边为古今治鼻炎的名穴---迎香〉，第二天起床后你就会觉得喷嚏少了，鼻涕也不流了。长期坚持补下去，过敏性鼻炎就会永远从你身体里消失。

胃反酸以及早晨吃过饭会吐的孩子也都是体内受寒造成，这时，每天给自己和孩子喝 2～3 片生姜再加 4～6 个红枣〈切片〉煮成的水喝，喝上几次，就不再反酸和呕吐了。

6.腹痛

有的人早晨起来会腹痛，赶紧上了厕所后，腹痛就消失了，这同样是脾胃虚寒造成的。饮食上仍是一定要忌一切寒冷的食物，然后每天早晨起床后和晚上临睡前空腹的时候用生姜水冲鸡蛋喝。这样能去掉胃、肠的寒气,，滋养受损的清化道黏膜，可以冶疗胃、肠的慢性炎症、慢性溃疡以及腹痛、腹泻，效果非常好。

7.腰酸、腰痛

肾虚、肾寒的人都会早上醒后躺在床上感到明显的腰酸背痛，而疲劳和腰肌劳损造成的腰部疾病多在傍晚或晚上加重。

以前我身体不好，寒湿很重的时候，早上醒来，不但双腿会麻木，腰更是酸痛，严重的时候整个脊椎都是痛的，根本没办法翻身。我就在床上先活动活动手脚，才能慢慢地翻身起床。后来我注意饮食的调节，忌掉一切寒凉的食物，再加上坚持每晚泡脚，腰痛现象就很少出现了。

还有，就是要在每天的 11～13 点，也就是人体阳气最足的时候去搓心经，特别是肘关节内侧的少海穴要搓热，再到腰部的肾俞去上

下搓热或进行艾灸。这是补肾的最有效方法，不但治疗肾疾导致的腰、腿痛，还能治疗与肾有关的其它各种疾病。

8. 背痛

早晨起来经常感到背痛，同样是肾虚、肾寒造成的。有的人喜欢用刮痧、按摩的方法来治疗，但效果不明显，还会反复发作。这样的病人，除了坚持第 7 条中的治疗方法外，还可以多吃温热的食物来活血，如麻辣火锅、羊肉等，血液畅通了，背痛自然就消失了。

9. 手指僵硬

早晨醒来后手指头僵硬，活动不方便，那更是身体寒湿重的标志，身体虚弱、气血两亏，血液循环差。同样采取我前面所介绍的方法来补血、补肾、去寒湿，如此就能治癒这种「晨僵」现象。

二、心脏病快速治愈法

心脏病是心脏疾病的总称，包括先天性心脏病、风湿性心脏病、高血压心脏病、冠心病、心肌炎等。

从前的治疗主要是靠药物来扩血管、活血等，现在各种治疗手段越来越先进，有心脏血管内安装支架、装心脏起搏器、电生理等，但同时也造成治病费用越来越昂贵，使得多少人「因病致贫，因病返贫」。

在我多年的实践中，只要不是先天性的，而是成年后气血两亏、动脉硬化引起的心脏病，治疗起来是非常容易的，绝没有西医讲得那么复杂。

通俗地讲，心脏就是一个水泵，让这个水泵出毛病的原因只有 3 点：

1.使这个泵运转起来的能源是否充足。

2.与这个泵相连的管子是粗是细。管子粗，泵往外打水的阻力就小，管子细，往外打水的阻力就大，就容易加重泵的负担，久而久之会把泵累坏的。

3.泵中的水是稀是稠。如果水的杂质多、粘稠，泵打水时的力量就要加大，久而久之同样要增加泵的负荷。

对于心脏这个「水泵」而言，供给它能源的是血液，它要打的水也是血液。当供应心脏的血液不断减少，人就会心慌、乏力，心脏就会用疼痛来提醒你：它饿了，没吃饱；如果血管粥样硬化明显，血管内的管腔就会越来越狭窄，心脏往外打血的阻力就越来越大，心脏会累坏的。如果心脏累了，想歇一下，就会出现早搏等症状。

如果这时血液里的杂质多，特别是血里的寒湿重，血液就会变得沉重、凝涩，流动的速度就会变慢，心脏运行这种湿重的血液自然很吃力，再加上热胀冷缩的原理，血管遇冷也会收缩、变细，就更加重了心脏的负担，久而久之，心脏越跳越慢。如果又不能及时给心脏补充能源，仍让它饿着，它能不生病吗？

现在的人，身体内普遍寒湿重，这是现代人心脏病高发的根本原因。

只要给身体升温，首先就能让血液流动轻快起来，很快就能减轻心脏的负荷，消除各种不适，所以，升温是快速缓解心脏病最直接、最有效的方法。

我母亲 20 岁就患上了风湿性心脏病，动不动心里就难受，而且

全身浮肿。当我知道了去寒、补血是治疗心脏病的关键后，在给母亲治疗及日常的饮食中就都注意到了这些。

她接受我治疗的这些年来，身体越来越好，全身浮肿基本上都消了，心脏病也极少犯了。而最近这几年犯过的几次，都是因为听别人说柿子叶能降血压、降血脂，就赶紧去买；听广播里讲喝苦瓜茶好，也跟着喝；听人家说要经常喝紫菜汤有营养，又跟着来....每次心脏病发作都是因为偏听偏信吃了这些大寒的食物引起的。

我奉劝大家，无论做任何治疗、去尝试任何营养品以及任何保健方法的时候，永远都不要离开「补气血、去寒湿」这个主题，只要是与此相违背的，久而久之都会对你的身体产生不良影响，那才真是花钱买病。

**下面我针对心脏病的 4 种常见病因，来为大家详细讲解如何运用食疗与经络治疗心脏病：**

1. 中、老年女士患心脏病，最常见的病因是气血两亏。

这样的病人，治疗的重点是运用食疗补足气血，再配合适当的按摩、刮痧，并及时去除身体内的寒湿，就能很快让她感到从未有过的轻松、舒适。

最好的方法就是用粥疗、病情较重的可以一日 3 次吃粥；病情较轻，比较稳定的可以一日一次或一日 2 次。这个粥可以是大米粥、黑米粥、也可以是玉米粥，但一定要烧得烂烂的。另外要加上固元膏一天 3 次，一次一勺；当归粉一天 2 次，一次小半勺。

吃的菜、肉要按食物的属性吃，只能吃性平的、性温的食物，性

寒的食物全部停掉，性凉的食物也只能在夏天浅尝即止。中老年人一定要吃肉，这是补足气血的关键。将这些菜、肉放入食品加工机里粉碎，粉碎后的菜、肉倒入粥内，一起吃下。患者平时吃肉多了，胃肠会不舒服、不消化，而将肉打碎后再吃，这种现象就消失了。不是肉吃了不消化，而是虚弱的胃肠消化不了肉，当你把肉绞碎，胃肠是没有负担的，就能顺利地接受它、吸收它，成为身体康复最重要的能源。

当气血两亏，胃肠又非常虚弱的病人，经过这样的食物调理后，很快就会精神起来，心慌、胸闷、头晕会逐渐消失，睡眠质量也会提高，一个月下来各种身体的不适都会明显减轻了。这时要慢慢地停掉以往所吃的各种药物，扩血管及降压的药只用于应急时的备用就可以了。

按摩在这时不是主要的，只是配合食疗，起辅助的作用。如果胸闷、气短等症状明显时，可在双手臂的内侧肘关节的上下，重点拍打心包经及心经循行的部位，就能有明显的改善。

2. 身体素质不错，只是心脏会有不适症状的男士，多数是因为经络不通。

遇到这样的病人，只要帮他疏通经络，效果就会非常明显。给他在背后的督脉及膀胱经上刮痧或走罐，然后在心脏的后背的对应处寻找痛点，一般是在左侧肩胛下的那个区域，会有硬结或压痛，将这个部位刮出痧来。在他手臂的心经和心包经循行的部位找压痛点及有硬块的部位，找到后要用力拍打 200 下，把痧全部拍出来。最后每天再坚持背部撞墙 30 分钟。

同时要少抽烟，少喝酒，生活要有规律，每晚最好再用温水泡脚，促进血液循环，让疲劳的脏器放松，健康就会永远伴随。

3.血粘稠度高、血脂高、血压高，同时又患有心脏病。

这类朋友，最好的治疗方法就是让血活起来，让其流动畅快。

可用大量的艾条熏烤全身。先在背后的督脉及膀胱经上从腰骶椎开始贴上姜片〈切得越薄越好，可以将其蒸热再贴〉，一直贴到心俞穴的位置，然后同时点燃 6～8 根清艾条，将其排成一排，在贴上生姜的部位上下来回慢慢地熏烤，用大量的热使瘀滞的血脉活起来，后背熏上 30～40 分钟后，再在肚脐周围及肚脐以下的小腹部贴上姜片，再熏烤 20～30 分钟，最后再用 4 根艾条在腿上的足三里穴、三阴交穴的上下各熏烤 2 分钟。

这样的熏烤可以让全身血脉的温度很快升高，血就活了起来，同时，血管会随之扩张，这些都直接减轻了心脏的负担，同时心脏的供血也会随之增多，心肌缺血的症状也会明显减轻，同时减轻了影响心脏功能的 3 大致病原因，这是所有的药物和治疗手段都做不到的。

全身升温后还能使血管内堆积的杂质很快融化，并重新被利用，就如春天到来后，将冰雪融化滋养大地，人体温暖后，血液粘稠度的各项指标会全线下降。这样的病人开始时可以一周熏烤 2 次，当指标都趋于正常以后，就每半个月熏烤一次做为保健治疗就可以了。

4.先天底子不足，后天又疏于保养的心脏病。

这一类朋友的病情与第 3 种人的病情基本相似，唯一不同的就是这种病人除了血粘稠度高及血压、血脂、血糖高以外，还伴有尿酸高。

这种人气血不足，而且人到中年后，因各原因身体消耗很大。这类病人也要做全身的熏烤，但熏烤的效果不如第 3 种人来得明显。这说明熏烤虽然让他们的血活起来了，可由于身体内的血液总量少，各个脏器还是没有吃饱，所以这时要特别注意食疗，多吃补血、补肾的食物，如固元膏、当归粉、基围虾、对虾等。不要吃大寒的食物，不要喝啤酒、绿茶。每天坚持背部撞墙和泡脚，疏通经络，改善各个脏器的供血状况，几个月后健康就会恢复的。

三、40 岁应该只是青少年——中年人的回春保养大法

人的身体变化是有规律的，35 岁之前是基本健康期；35～45 岁是疾病的形成期；45～50 岁是疾病的暴发期；60 岁以后如果身体上的各个脏器没有明显的疾病，就进入一个相对稳定期；70 岁以后身体各机能全线下降，又进入了一个老年疾病的高发期。

女性和男性都遵循着这一发展规律，只是在疾病的发生这个方面有很大不同，女性因为有月经、要生孩子，所以血亏是她们身体的普遍特点，由此，补血就是女性终其一生的大事，是时时刻刻都要注意的。再加上当代女性工作繁忙，下班后还要忙于做家务，照料老人、孩子，所以身体亏虚更是免不了的。女性的生理和心理特点，决定了各种疾病都与血亏、肾亏、肾寒有直接关系。

祛寒凉是 30 岁以上女性保证健康的关键。女性的盲目爱美是最危害健康的，为了身材苗条，节食、吃素，使得身体亏上加亏，以致提前衰老。现在 40 岁左右绝经的女性已越来越多，直接原因就是气血两亏。为了显露身材，少穿衣服，受凉挨冻，使得原本就气血两亏

的底子再加上寒重，经络瘀堵，致使各种妇科肿瘤、乳腺肿瘤、甲状腺肿瘤频繁发生，而且发病的年龄越来越小，现在 30 多岁就患上恶性肿瘤的女性已让人见惯不惊了。

脸上的皮肤和身体是一体的，涂到皮肤上的化妆品可以通过皮肤下的毛细血管进入血液，再通过血液循环直接伤害到肝、肾、脑等。特别是一些长年做面部护理的女性，那些护肤品在热力及按摩的作用下，被吸收的速度更快。

所以，只要是长年做美容的女性，到了中年，只是外表那层皮肤光亮，而皮与肉明显不协调。而血液里的毛病就更多，有血液粘稠度高的，有血脂高的，有血色素、血小板不正常的，这些都与她们血液里的杂质太多有关。这种严重污染的内循环，不但使女性全身各脏器受损，而且杂质还会淤堵在经络里，使人患各种肿瘤的机率大增。

**如果有上述现象，人到了中年就会患上各种疾病，这时应该怎么办呢？**

1. 首先改掉各种对身体有害的行为，祛除病因。

2. 加强补血、补肾食物的摄入，增强肝、肾解毒、排毒的能力，并通过每晚的泡脚，让身体多出汗，通过汗液排出毒素，彻底清理身体的内环境。

3. 注意保暖，避免受凉，不要贪吃寒凉的瓜果，少喝冷饮。

4. 天天做耳部的按摩，梳头、搓手臂，最好在中午阳气最足时将肾俞上下搓 200 下，暖肾、补肾效果好。还要每天坚持按摩腿部脾经上的血海和三阴交，帮助补血、活血。身体素质较好的女性，还可以

每天背部撞墙 15～20 分钟，可以有效治疗肛肠疾病，撞墙后大小便通畅，利于毒素的排出，去斑、去痘效果不错。

有一些男士到了中年，生活中并没有明显的恶习，不抽烟，少喝酒，生活也有规律，可身上就是有酸痛，颈椎不舒服，胃口也不好，爱腹泻、腹痛等。这些男士只要看看手相，都能在上面看到先天不足的纹路，这同样是气血两亏造成的，而只要注意食疗，多吃补血的食物，每天晚上临睡前泡脚，就促进血液循环和消化吸收功能。

**补充：先天不足的手纹：**

在头脑在线分义，无论出现在左手还是右手都代表先天不足，心脏功能弱，不适宜剧烈运动，这种人因为先天的体质弱，心脏功能不强，于是更喜欢做一些手工的工作，因此心灵手巧，聪慧、细腻。

头脑在线出现岛纹〈手纹的主要纹路上出现梭状、橄榄状、蛋壳状等中空的线纹称为「岛纹」，岛纹越完整，越是对健康不利〉，如果是在左手出现，多代表先天的脑部发育受到一些影响，如母亲在怀孕的早期反应重，摔过跤，或此人小时候头部受过外伤；在右手出现也说明头部会出现明显的头痛、头晕等不适。

在感情在线出现的岛纹，代表先天的头部供血不足，多说明母亲在怀孕时营养状况不好，孩子的头面部各器官发育不完善，长大后极易患上近视、耳鸣、中耳炎、鼻炎。左手感情在线的无名指下出现岛纹，说明左眼易患近视或各种眼疾，右手相同部位出现岛纹代表右眼易患近视或各种眼疾，两只手的无名指下的感情在线都有岛纹，则代表两只眼睛都有近视或各种眼疾。

在感情在线的小指下出现岛纹也是一样，出现在左手，左边耳朵易患中耳炎或耳鸣，出现在右手，石边耳朵易患耳炎或耳鸣。有的人易出现听力下降、幻听。

还有很多人到了中年不知不觉就发现自己有了高血压、高血脂、血糖偏高、脂肪肝、心脏病、头痛、头晕、颈椎病、腰痛、腿软等各种病症。其原因就是生活极不规律，经常大吃大喝，饥一顿饱一顿，甚至经常熬夜等等。

当有这些恶习而身体又出现了不适的时候，很多人心里是清清楚楚的，只是不愿意去改正，只有病重了才本份起来。这是最让人头痛的，一边固执地坚持不良生活习惯，不去主动祛除病因；另一边却总想着用一种妙招，一剂良药就能治好病，这可能吗？

另外，男士们特别要注意少喝啤酒，因为它是寒冷伤肾的，除了夏天可以少喝一些以外，其它季节最好不喝。贪喝啤酒的人，没有一个好身体的，这些人特有的「啤酒肚」，就是说明肾脏已经很虚弱了，脾胃被伤得很重了。他们是血中三高〈血压高、血脂高、血糖高〉的高发人群。

这些人应每天吃当归粉 1～2 次，一次一勺，再吃上固元膏一勺，再坚持泡脚、背部撞墙以活血疏通经络、祛寒，身体会眼看着好转，病情也不会再继续加重、恶化了。

还有就是常年吃进补药物的人，多数吃的都不是补血的食物，而是补气、补肾的药物。由于有药物支撑著，这些人的精神状态和气色都不错，自我感觉非常好，所以就敢透支身体，但在体检时却会发现

血压高、血脂高、血糖高。这种人身体的实际情况就是一副空架子，内脏已极为虚弱西。

这些人如果想保命，首先就是要停掉那些号称「补气、补肾」的昂贵补品。不是越稀少、越昂贵的东西就是好东西，你身体需要什么，你就补充什么，这才是最好的，而我们身体最需要的是血液，这是提供给各个脏器能「吃饱」的最基本的要素，而补血的食物，上天早就给我们准备好了，就是身边的最物美价廉的应季食物。只要将一日三餐吃好，只要吃的是当地、当季的食物，你的血液就能充足，自然享受著健康身体带给你的轻松和幸福。

遇到这类身体已被气架空的人，食疗的效果往往是很慢的，因为他的身体不像气血两亏的人，好比干枯的土地，只要浇上水，它马上就滋润起来。这类人的身体是给气撑起来的，水不容易浇进去。遇到这类人，最好的治疗方法就是先用艾条熏烤全身的方法使血液活起来，先把体内的寒气祛掉，然后用刮痧的方法将气泻掉，主要是重刮整个背部。多熏烤几次，多刮几次后，再去复查，血压、血脂、血糖会有明显下降。

而这时，去掉了他吃补品后所造成的假象，还他身体的本来面目，他平常那种不知疲劳的状态就消失了，人还很疲倦，发软，没劲，各种体能的下降全部显现了出来，而此时各种补血的食物就都可以全面使用了。慢慢地，身体和精神会全面地好转，这种好转，不再只是自我感觉的「好转」了，而是各种化验指标同样全面趋于正常。

不论你是有钱的人还是没钱的人，身体的结构都是一样的，都需

要用最基本的食物来补养身体，认真对待你的一日三餐，按自然的规律吃饱、吃好，才是通向健康的最重要的一步。

另外，针对中年男性，我们可以通过观察他们睡觉时打呼噜的方式来判断是否健康。细心的家人只要注意观察，就会发现，当男士们身体健康时，呼噜是均匀的，声音也不是太大，而当身体疲劳或喝酒后，打呼噜的声音明显加大。呼噜的声音逐渐变大，是身体逐渐亏虚的表现。还要注意呼噜的频率，只要打呼噜时快慢不一，时常会出现明显的憋气，憋气的时间越长，就说明动脉硬化越严重，心脏和脑都已经有缺血、缺氧的情况了。而动脉硬化就是身体内的温度下降和肾虚造成的。只要我们在日常的饮食中去掉一切寒凉的食物，少用空调，多吃补血、补肾的食物，多去疏通经络，男士们的呼噜又慢慢变得有规律了，憋气的时间也短了。

四、打通臀部的经络是治疗腰腿痛、妇科病的根本

1991 年的一天，我在一本权威医学健康杂志上看到有一种治疗腰腿痛的保健操，就是平躺在床上，将两腿曲膝抬起，大腿尽量往腹部靠，然后上身不动，双腿尽量向右侧转，使右腿的膝尽量靠床，然后恢复，再往左侧转，再恢复，说这样能疏通腰部的经络，治疗腰痛。

当时是夏天，我躺在板床上做这个操，一做才发现，腿抬起向右侧压时，正好压到臀部平时常用来打针的部位，压上去好痛，腿再往左边压时，同样的部位仍是好痛。我以前还真没在意这个部位，怎么会这么痛，翻翻经络图，这里并没有主要的经络经过，只是膀胱经和胆经离它比较近。

我小的时候一直多病，经常住医院，小时候输液还不像现在这么普及，多数都是在臀部上打针，所以我想我这个部位不通都是由于小时候打针打得太多造成的，用劲摸一摸，里面还有板结的硬块。

于是，我先在皮肤土涂上了一些润滑油，然后上了一个大火罐。一扣上去好痛，但不通的部位不能让它留着，必须疏通它，就咬紧牙关，自己慢慢地去推。越慢推就越疼，一狠心，快速地上下来回走了100下，把罐起下来以后，吃了一惊，还没见过这么厉害的痧，全是黑的、紫的疙瘩，整个右臀部热辣辣的。真没想到这个部位会积聚了这么多的毒。再接再励，将左侧臀部也咬牙走了100下，同样是大大小小的黑紫疙瘩。

走完罐，整个臀部都不能碰，好痛。但站起来一活动，两条腿却是从未有过的轻便，感觉好舒服。我以前患过膝关节积水，虽然后来通过治疗，打通了膝关节，消了水肿，但两条腿平时走起路来仍没有别人走得那么轻松，感觉有些沉重，而这次走罐后才知道原来腿也可以如此轻松、舒畅。以前，我只要走路走多了腰就会发酸，会不舒畅，而这次疏通后，腰不舒服的现象也没有了。

以后我只要是遇上腰腿不好的病人，都先给他们打通这个区域。先在疼痛的部位用5根清艾条熏20分钟，一边熏一边拍打，然后再涂上润滑油，上大号火罐，在这个部位上下走100下。手法一定要快，越快越不疼，这样就能将局部淤堵的痧出透。轻者一次治愈，重者两三次后都能彻底打通。

腰痛也是一样，先用艾条熏上20～30分钟，再涂上润滑油，先

在痛点轻轻刮，推散瘀堵，然后再从上自下地重刮，将痧出透。

只要将臀部两侧的痧出透的人，治疗后都会感觉非常疲劳，一般治疗后我都会给他们喝浓浓的红枣、桂圆水，同时叮嘱他们回去后一定要吃海虾，最好一次一斤白灼虾，连吃几天。有的人回去没有按我的嘱咐吃海虾的，就会反映身体会发软，特疲劳，老想睡觉，而及时吃了大量海虾的人就恢复得很好，不会出现任何不适。

半个月后，等身体恢复得差不多了，再对已明显好转的腿、膝关节进行疏理，和腰痛的治疗方法一样。这段时间，忌食寒凉之物，多吃温热、补血、补肾的食物，每天用温水泡脚。这样，腰、腿上的老毛病，基本都能全部治愈。

十几年来，我发现许多有妇科病的人，臀部外侧这一区域都不通，特别是有痛经、长卵巢囊肿、子宫肌瘤的人，而当你将这个部位疏通后，再去配合食疗补足气血就能很快治愈。曾经有一个女士，从第一次来月经起就痛经，而且非常厉害，到处寻医都治不好，我帮她补血、去寒、通经络后，虽有效果，但还没彻底治好，最后动员她还是疏通臀部吧。这个部位只能重刮，轻刮不起作用，痧太深，而重刮就会非常痛。这位女士终于咬牙坚持住了，治疗完后她对我说，没想到人生最大的痛苦在你这儿尝到了，比我的痛经还痛，但愿能用此次疼痛换来以后的不痛。从那以后她还真的没有出现过明显的痛经了。

还有一位患卵巢囊肿的女士，在将臀部经络打通后，一周后去复查，卵巢囊肿明显缩小。我还让她忌食寒凉，多吃补血，补肾的食物，每天坚持用温水泡脚疏通经络，泡完脚后，在脚跟内侧凹陷处的子宫

反射区和外侧凹陷处的卵巢反射区各按摩 10 分钟。一个月后复查，卵巢囊肿消失了。〈请对照上图〉

另一位患子宫肌瘤的女士，一开始怕痛，刮了两下就坚决不做了，我就教给她食疗方法，一样是不吃寒凉的食物，多吃补血、补肾的食物，每天晚上泡完脚后按摩脚上的子宫反射区，坚持 20 天后，月经的量正常了，腰痛、腰酸的症状也有所减轻，脸上的斑也消了些，但做 B 超检查，子宫肌瘤并没有明显缩小。后来她下决心将两边的臀部彻底刮透，出了很多的黑痧。半个月后 B 超复查，子宫肌瘤明显缩小。而且臀部刮透后，小腹觉得暖和了，而且腰也不酸不痛了，脸上的斑也渐渐地全消了。

造成臀部的瘀堵主要是两个原因：第一是现在的人活动少了，而且许多人的工作都是整天坐着的，这样就使臀部长期受压，肯定会造成血脉瘀堵，最好的预防方法就是平时多活动、多走路，多拍打臀部，及时疏通；第二个造成瘀堵的原因就是肌肉注射。只要是经常接受肌肉注射的人，这个部位肯定会直接受伤，针打得越多，局部的吸收能力就越差，药液不易吸收就结成了硬块，在身体内留下隐患，若干年后，女士就容易患上妇科病，男士则容易患土前列腺炎。最好的预防方法就是少做肌肉注射，不得不做肌肉注射的人，可以在做了肌肉注射后及时地用热水袋敷，或用艾条熏，使药液尽快被彻底地吸收，不留隐患。

在前面介绍的那个运动方法，也能直接有效地作用到臀部。如果能每天坚持 1～2 次，一次做上 100 次。长年坚持，不但能治疗腰、

腿疼，同时还能冶疗腹内的各种慢性疾病以及女士的妇科病、男士的前列腺疾病等。

五、让乳腺无忧无虑的经络保养大法

急性乳腺炎是 30%～40%的年轻母亲都可能遭遇的状况，严重一些的，乳房碰都碰不得，一碰就钻心地痛，那种痛苦真是难以忍受。母亲患了乳腺炎，小宝宝想吃又吃不到，饿得哇哇大哭，家里真是急得一团糟。

其实只要在孕期经常做脚背上的乳腺反射区的按摩并经常轻刮腋下及乳腺外侧的经络，就可以有效防治乳腺炎。只要发现有乳房胀痛，就及时疏通、按摩这几个部位，胀痛很快就会缓解。〈参考右图脚背上标示胸乳房的粉红色区块〉

从古至今，民间一直都有很多冶疗乳腺炎的偏方，比如把仙人掌、芦荟、蒲公英等消热、解毒、化瘀的草药，剁碎、剁烂后敷于乳房上，能消肿块。但为什么有的人一用就灵，而对有的人却毫无作用呢？是这些偏方不对吗？不是，这些偏方都是对的，可要用得对症才能有效。

1. 当乳房胀痛，里面有明显的硬块时，自己要先看看舌苔和舌质的情况，如果舌质淡，舌苔是白的，说明体内寒重，用寒性的草药肯定效果不好，这时，最好是用热毛巾敷在硬块上，同时在脚背上的乳腺反射区往上推 300 下。最好同时再放上吸奶器往外吸，一般经过这样的内外夹攻，多数胀痛很快缓解，硬块会变软。以后就每天在脚背上的乳腺反射区推 100 次，就不会再发生乳房胀痛、结硬块的事了。

2. 乳房胀痛，硬块明显，同时内热大，舌质发红，这时就不能用

热敷，而是要用民间常用的仙人掌、芦荟、蒲公英，这些寒性的草药捣烂后敷在硬块处，用纱布包住，胶布固定，每两小时更换 1 次，同时配上脚背上的乳腺反射区的推拿，也能很快治愈，最好再加上刮腋下的肝、胆经，降火的效果会更好些。

3. 严重的乳腺炎:

用这些方法都不能马上缓解时，就要配上背部的刮痧了。也可以用走罐的手法，彻底出痧。

方法如下:

①先刮背后的督脉、膀胱经。

②刮肩胛处与乳房对应的部位。

③刮腋下的肝经和胆经。

④最后再按脚上的乳腺反射区 300 下。

一般来说，再严重的乳腺炎经过这样的疏通处理后都能治愈，当时乳房就不再胀痛了。硬块会变软，虽不能马上消失，但只要以后每天都推拿脚背，就会慢慢全部化掉。

六、人体的上下左右可以互相治疗——全身小病一扫光

一天下午，一位朋友一瘸一拐地来找我，说头天晚上下楼时不小心把右脚给扭伤了，到现在脚还肿得高高的，不能平放，一使劲就钻心地疼，今天连班也没上成，问我有没有办法。

「上下左右，以痛为俞」，意思是说人体的四肢及躯干都存在着左右对称，上下对应的情况，如果你的左膝出现疼痛，时间一长，右膝也会有不舒服的感觉，而且相对应的左肘关节也会出现不适。针对

这一情况,当左膝出现疼痛时,你去按摩右膝及左肘部相对应的部位,同样也能起到治疗的作用。

于是,我在她的右脚扭伤处轻轻按,找到最痛的那个点,然后对应到左脚相同的部位进行按摩。5 分钟后,这位同事说,怎么左脚越按越疼了,我说再坚持一会,并减轻了按摩的力度,与她聊天,分散注意力。不知不觉中 15 分钟过去了,仔细一看,左脚被按摩的部位青了一大块,可这时再看受伤的右脚,肿居然消了很多。她站起来,走了几步,发现不怎么疼了,已能正常走路。第二天,我再看到她已彻底恢复了正常。后来只要遇到脚扭伤的人,我都教他们这一招,还真灵,都是一次治愈。

为什么人体可以左右互相影响呢?据《黄帝内经》记载,两千多年前,我国就有了「左病右取,右病左取」的针灸法,12 经络和任督二脉在身体上交汇的俞穴,经脉气血是相互流通的,因此可以左右而治。运用这一原理,大家就可以自己动手治疗全身的各种疾病。一次,我去朋友家作客,看见她左前臂上贴著一块纱布。我问怎么回事,她说是不小心被什么虫子咬了,去医院换药都 3 个星期了,可伤口就是不愈合。我说我来教你一个简单的方法,你试试看,你不是左手臂的这个地方受伤了吗,那么有空就能按右手臂相同的部位,一次按压 5~10 分钟,一天内至少按 3 次。第二天,这个朋友告诉我,右手臂被按压的部位很疼,不敢再按了,我告诉她,疼得厉害时,按压的力度就轻一些,但必须要经常刺激这个部位,等右手臂被按压的部位不疼了,你左手臂的伤口就痊愈了。一个星期后她告诉我,这个方法还

真灵，伤口真的愈合了，而且再按右手臂也不疼了。

还有一次，一个朋友左手大拇指患了甲沟炎，痛得晚上都睡不著觉，我告诉他，马上去按捏右手大拇指上与左手相同的部位，结果当天他的疼痛就减轻了，两天后就全好了。

这种治疗方法非常简单，它是中国几千年来的历代中医名家总结的精髓。当身体上有不适时，别先忙着吃药上医院，先找准左右对称相同的部位按压，激发出自身强大的自治潜能，这样的治疗不仅对身体没有任何副作用，效果还特别好，尤其适合四肢部位所发生的疾病。

七、轻松排便就是福——便秘症状的一次性解除法

每个人都会遇到便秘的情况。有的是偶尔便秘，有的人是几天才排便一次。偶尔出现的便秘往往跟饮食有直接关系，如吃了辛辣的食物，或者喝水少，都会引起大便的干燥，造成便秘。这时，只要改变一下饮食的习惯，大便就会正常了。要注意的是，有的人长年都是几天才大便一次，可每次大便并不干燥，也不费劲，这则是个人体质问题，不算便秘，更不需要进行专门的治疗。

有的人已经很注意饮食了，蔬菜、水果吃得不少，水也喝得够量，还积极地锻炼身体，常做按摩，可还是便秘，那又是为什么呢？

**我们先来看看容易患上便秘的都是哪些人群：**

1.老人易患便秘：在 60 岁以上的老人中患便秘的人数已达 20%

2.女士易患便秘：男士与女士患便秘的比例是 1：4。

3.孩子易患便秘：很多孩子都存在大便费劲的现象，而且这种情况在逐年上升。

4.体质虚弱久病、长期卧床、行动不方便的人，患便秘的比例最高。

可以说，患便秘的人群就是「老弱病线」：老人气血衰竭；女士又普遍比男士身体虚弱；孩子身体弱小，尚在发育之中；久病卧床不起的人更是气血两亏、经络不畅，这说明便秘的真正原因是「虚」和「弱」。

便秘这个毛病，由于我自己并没患过，所以从前并没有重视过它，而对它有深刻认识是源于我的儿子小时候的便秘。

儿子生下来后第一次便秘是出生后 2 个月，接种过卡介苗以后连续 3 天都没大便。于是赶紧把他抱到医院去看，医生说孩子小，建议不要用任何的药物，用开塞露就可以了，用后一个星期大便才解了。过了半个月后又要吃糖丸，打「百破针」，当天又不大便了，只好再用开塞露，从此儿子的大便就一直不太正常。当时我还没有经验，不知道怎样处理，只要遇到儿子两天没有大便，肯定用开塞露帮忙。儿子大一些后也曾试过给他多吃蔬菜，多运动，但效果都不明显。有一段时间每天给儿子吃一个西红柿，儿子就能自己大便，可连吃几天，儿子的口水马上多了起来，停了西红柿，口水就能明显减少。家里人也曾给他吃过香蕉，一吃肯定就能解大便，但我发现他吃过后，就没有胃口好好吃饭，而且我知道香蕉大寒，所以也不敢给他多吃。

每年秋天气候干燥的时候，我为了养生，总会吃黑木耳红枣糊。这种补品是稀糊状的，利于吸收，而且在火上烧开就可以吃了，营养成份流失得少。在下午的时候吃上小半碗，能除秋燥、消内火，而且

皮肤也会润泽。

儿子 3 岁时的这年秋天，他看到我在吃黑木耳红枣糊，也要吃，我没敢多吃，只给他吃了 3 口。第二天我吃的时候，他又要吃，我又给他吃了 3 口。没想到第三天的时候，他自己主动要拉大便，而且拉得非常顺利，大便完全成形，一点都不干燥。想想这几天的饮食并没有太大的变化，只是吃了他几口黑木耳红枣糊，难道这补品治便秘？第四天又给他吃几口后，一天大便 2 次，有点稀了，就给他停了。从此儿子再也没有便秘过，偶尔遇到大便有些干燥的时候，我就及时给他吃上几口黑木耳红枣糊，很快就能恢复正常。

没想到这么简单的食物是治疗小儿便秘的特效药，以后只要遇到 10 个月以上的孩子便秘，我都会教他们的父母用这一招，个个灵验。只有一位家长跟我说，我家孩子吃这个东西怎么就不灵呢？我问她是如何制作的，她说是将黑木耳和红枣煮熟后再打碎的，吃后没效果。我说你做反了，是将黑木耳、红枣生着打碎后再煮，这样就可以了。她又重新做了，吃后效果马上就出来了。

遇到大人便秘时，我也介绍了这个方子，效果比孩子要差一些，为什么会这样呢？注意观察后我发现，长期便秘的全是身体虚弱、气血两亏的人，看来便秘的根本原因还是在一个「虚」字上。

便秘是由于肠蠕动的强度不够造成的，只要让肠子有足够的力量去运动，就不会便秘。而要让肠子有力量的最好方法，就是要给肠子「吃饱」，让它有充足的血液供应。

黑木耳红枣粥之所以能治疗便秘，就是黑木耳有凉血润肠的作

用，红枣本身有补血补气的作用，所以作用才这样强。

孩子是纯阳之体，不需要吃过多的大补食物，只要给他吃上黑木耳红枣糊，就能及时补虚润肠了。

而成人用黑木耳红枣糊来补虚症，就显得力量不够了，所以有的人当即有效、有的人则不明显。我想通了这个道理后，遇到那些用这个方子不灵的人，都会让他们吃固元膏。便秘症状严重的，可以再加上松子仁，同时再让他们配土当归粉，每天 1～2 次，一次小半勺，同时忌一切寒凉之物，吃进去的食物尽量做到烂、软，再配合适当的按摩，再顽固的便秘都能治瘉。

治疗便秘的按摩手法最常用的就是揉腹，每天顺、逆时针各揉 100 下就能明显地帮助排便。

按摩完后，再喝一杯温开水清洁胃、肠，然后在室内多活动，多走走，很快就会有要大便的感觉。

还有两样食物对治疗便秘也很有效，一个是洋忽，一个是黄豆。洋葱气味重，很多人不愿意多吃。其实洋葱的药用价值非常高，它含有的前列腺素能有效地扩张血管，是其它任何植物都不具备的。常吃洋葱不仅能有效地扩张血管，改善心、脑的供血，治疗心脏病、脑部的疾病，同时还能降血压、降血糖、降血脂，治疗慢性肠炎、痢疾。一般人吃洋葱后一是「屁多」；二是排便顺畅，甚至有的人吃了洋葱后会拉稀，这都说明它对胃肠的刺激作用很强。只要经常食用，就能治疗便秘。可以将洋葱烧熟、烧烂了再吃，刺激性减轻了，但对肠道的作用依然明显，对治疗便秘同样有效。

黄豆吃多了同样是「屁多」，但是新鲜的黄豆，也就是毛豆，多吃后屁不会明显增多，但同样有促进肠蠕动的作用，而且新鲜的嫩毛豆更利于人消化吸收。老人们最好每天买上半斤新鲜毛豆，连皮洗干净后，将两端的角剪去，再放入锅中加水、少量的盐以及几片生姜，小火煮半个小时，就可以吃了。

有一位老人长年受高血糖、高血压、便秘等病症困扰，他听了我的嘱咐，从毛豆上市的四五月份一直到下市的 11 月份，每天吃半斤的水煮毛豆，半年下来，血压、血糖全部降到正常，而且长年的便秘也消失了，以后他就每年坚持吃半年的新鲜毛豆，身体一直非常健康。

还有，便秘与运动也有直接关系，那些热爱运动的人是很少便秘的，所以只要多运动，就能远离便秘困扰。老人不便运动，可以多散步，每天散步不要少于一个小时，不但能舒经活络，也能治疗便秘。

八、网上求医记：清除牛皮癣和湿疹—花椒、生姜加经络的神奇

XX：马老师，请您讲一讲牛皮癣的治疗和保养方法。

马悦淩：牛皮癣的治疗是比较复杂的，不知你问的是孩子还是大人？

XX：马老师，是这样的，我 17 岁患病，今年 37 岁，目前后背两侧、手臂和大腿上较多。20 年来我基本上不喝酒、不吃牛羊肉和海鲜，很少在外洗澡，夏天也很少穿半袖的衣服，生活中有诸多痛苦和不便。请马老师给予指导。

马悦凌：治疗牛皮癣一般应该在夏季。病人每天要喝生姜煮的水，再将一两花椒碾碎，放在一斤高度酒中浸泡半个月后，每天在患处多

擦几次，等病人感觉内热大时，可以在病人的背后刮痧，从心俞穴往下刮到肾俞，再在病人的腿上的足三里穴刮到解溪穴，痧最好出透，2～3 天后病人身上的牛皮癣会很快褪去，然后再运用食疗补气血，忌掉一切寒凉的食物，经这样治疗后的病人，以后不会有大的复发，只是身体虚弱时可能会有小范围的复发。

而冬天要治疗此病，只能慢慢来:

1.将生当归碾碎成粉，每天在饭后吃上一小勺，如嫌中药味重，可以买些空的胶囊，装入胶囊内服用，每日 3 次，每次 3 粒。

2.每天背部撞墙或者撞树 30 分钟，通经络，降虚火，这样再吃当归时就不容易上火。

3.每晚临睡前用温水泡脚，最好用桶泡，泡到全身微微出汗就可以了。

4.饮食上同样要忌寒凉的食物。

坚持半个月，牛皮癣就会慢慢消退，长期坚持下去，自然就会好多了。当归粉每天吃 1 次就可以了。按这些方法去做，你还会发觉人变得很有精神。我教你的方法不能只挑几样来做，必须完全按我说的去做，那样效果才会好。

XX: 马老师，我儿子自两岁以来一直被湿疹困扰，夏天尤甚，看过中医、西医，各种药都用过，没效果。儿子现在已经 3 岁零 8 个月了，也像我一样，浑身痒，能抓到的地方都被他抓烂了。看着孩子受罪却无能为力，心中苦恼可想而知。您提到的当归粉，小孩子也能服用吗？有什么需要注意的吗？

马悦凌：孩子不能吃当归粉，但可以吃固元膏。3 岁以内的孩子每次吃的大约是一个红枣大小的量，3 岁以上的孩子可以酌情稍加一些。每周再吃 2～3 次的红烧鳝鱼，多吃黑米糊，同时不要让孩子吃大寒的食物，坚持一段时间，孩子的血足了，身体的寒湿轻了，湿疹就会消退。

XX：马老师，我服当归粉已经一个星期了，按您的指导我每天都在坚持，效果非常好。以前到了冬天，身上的癣就开始发红、掉皮屑，人也坐立不安，腰痛腿乏的，休息一夜也不解乏。接受您的治疗一星期后，现在全身上下暖暖和和，腿脚不乏了，身上的癣不再掉皮屑，开始变淡。

马悦凌：很高兴看到你身体出现的明显变化，再坚持一个月，我相信你身上的牛皮癣就会基本消失，体质也会明显增强，许多的小毛病都会没有了，这就是综合调理的效果。

XX：这是我接受马老师治疗的第二个星期，这段时间没有像上星期那样明显好转，而且又有了一些皮屑，咽喉右面发紧有火，右鼻孔不通气。今天早上背部撞墙和以往不同，头部有汗，口中津液也多，但半小时后右鼻孔症状减轻。现在咽喉右面发紧、右鼻孔不通气的一些症状基本都消失了，这么寒冷的天气(零下 15℃左右)不觉得冷，参加体育活动后身上也容易出汗了。

马悦凌：最近有没有吃河鱼、河虾？如吃了河鱼、河虾的话，多半会出现上述症状。

XX：马老师，在单位元旦聚会时，我的确吃了一些河鱼。除了河

鱼、河虾不能吃，还有其它需要忌口的吗?

马悦淩：你可以自己找规律，只要牛皮癣又加重时，就回想这几天吃了什么东西是与以前不同的，多注意观察几次，就叫以发现哪些食物对你不适合，下次就尽量避免吃这些食物。

XX：马老师，经过您的指导，我的牛皮癣已经好了一大半，在这个春季也没有复发，我想就快痊愈了。另外请问当归粉可以长期吃吗？

马悦凌：牛皮癣需要长年坚持治疗。只要是慢性病，像高血压、糖尿病、各种皮肤病等等，都说明患者的身体与正常人相比是相当虚弱的，而饮食、心情、体质等都会对病情产生影响，很可能一次感冒就能使旧病复发。所以，要想让慢性病一下子完全治愈，永不复发，是不可能的，但只要找出每次发病的规律，并不断地做好预防，复发几率就会大大减少，每次复发的程度也会是轻微的，不至于给健康带来重大影响。

当归粉没有副作用，可以长年吃，至于吃的量，你可以根据自己身体的情况和气候变化的情况进行调整。

九、保证人体的粮道畅通无阻——消化道各种溃疡的及时消除法

在同等的生活环境下，为什么有的人经常会生病，而有的人却一直很健康呢？这与人自身的身体素质和抵抗力的强弱有很大的关系，也与这个人全身皮肤的完好无损以及整个消化道黏膜的无溃疡有直接关系。

有人曾做过这样的实验：给小白鼠喂养的饲料里加入了甲肝病

毒，一段时间过后，那些小白鼠并没有患上甲肝，科研人员又将一些小白鼠的口腔弄破，再去喂混有甲肝病毒的饲料，那些弄破了口腔的小白鼠都患上了甲肝，而口腔黏膜完好无损的小白鼠，依然非常健康。

由此看来，只要我们我们每个人从口腔、食道、胃、肠到肛门都没有破损，那么病毒侵入我们身体的机会就少了很多。

怎样让我们的整个消化道黏膜完整无损呢？一是按照保护胃肠的方法去做，就能很好地保护好胃肠，二是要及时消除整个消化道上任何一处溃疡。

1. 治疗口腔溃疡：口腔有溃疡时要看舌苔、舌质，舌苔不发白，而舌质发红，说明是吃的东西上火，从而引起了口腔溃疡。这时最好是将生西红柿去皮后，切成小块，拌上白糖，连吃 2 次，溃疡就会好了。因为西红柿是所有蔬菜水果中含维生素和矿物质最多的，治疗内热上火，效果特别好。

有的人口腔溃疡反复发作，是因为身体亏虚和寒湿较重，这种人舌苔多数发白，这时，一是要在饮食上忌掉所有的寒凉，二是用艾叶煮水泡脚，将虚火引下去，一般泡 1 ~ 2 次后就好了。

一次，我在路上遇到一个朋友，听她说话很费劲，一看满嘴都破了，她说治了半个月也没治好，听人说吃香蕉泻火，她就天天吃香蕉，反倒更严重了，原来只有舌头上的一处，现在可好，越治越多，连口腔上都满了，而且颈下的淋巴结也肿大起来，这几天正在吃消炎药。

我说你全治反了，口腔溃疡多数是由寒火引起的，是吃了太多寒冷食物或受了凉，不能再吃寒冷东西了，她说，不对呀，现在口腔都

破了，再吃那些上火的食物，不是火上浇油吗？我说你就按我教你的方法试一试就知道了。

正好旁边有一家药店，就陪她进去买了 2 根艾条，我说回家后你用 1/4 根艾条的量，把它弄碎后用滚开的开水冲化，再加上温水泡脚，最好要泡到身上发汗，这样就能将寒火引下来，同时还能驱寒。

第二天，她打来电话，说我教的方法真灵，昨天第一次泡完后，口腔内的疼痛就减轻了，晚上又泡了第二次，今早起来口腔内已经不痛了，早上吃饭也没受影响。我告诉她以后还是要少吃寒凉的食物，多吃补血、补肾的食物，每天用温水泡脚，这样你的口腔溃疡就永远不会再犯 。

另外，发生口腔溃疡时可以将维生素 C 片碾碎，撒在溃疡的面上，效果也很好。

2. 胃、肠的溃疡：最简单、有效的治疗方法就是每天早晨空腹时用一碗生姜水冲鸡蛋喝下，能营养溃疡面，去掉胃肠的寒气，并能活血。严重的可以在下午空腹时再喝一次，坚持喝上一段时间后，胃、十二指肠、结肠上的溃疡都能治愈，但同时记得要忌掉寒凉的食物。〈生姜鸡蛋水的作法：先打一个鸡蛋搅匀放在旁边，另外再切 4～5 片生姜。然后把生姜片、半勺红糖〈又称黑糖〉和一大碗的水一起煮 5～10 分钟。最后再用这碗热腾腾的姜糖水冲鸡蛋，把它冲成姜糖蛋花汤，然后趁热喝下。〉

3. 痔疮：防治痔疮最简单有效的方法就是每次大便后一定要用冷水洗肛门，不能用热水，因为用冷水洗不但能清洁肛门，还能使肛门

收缩，防止由于大便引起的肛门发胀和下垂。只要坚持这一种简单的方法，就能不得痔疮，得了痔疮的人坚持这个方法也能减轻痛苦。

十、颈肩腰腿痛，花椒、生姜救

现在，患有各种颈、肩、腰、腿痛的人非常多，可同样的病症，为什么夏天时不发作或症状相对缓解，而冬天时就表现得厉害呢？那是因为夏天气温高，血管相对扩张，血液循环通畅，「通则不痛」。而到了冬天，天寒地冻，气温下降，「热胀冷缩」，就容易使原本经络不太通畅的部位出现淤阻，所以出现了「不通则痛」的现象，所以寒凉是导致颈、肩、腰、腿痛的重要诱因。

祛除寒凉、加温保暖是治疗此类疾病较为有效的方法。下面介绍两种简单经济，而治疗效果又特别好的方法。

1. 夏季的时候，取棉花放在生姜挤榨成的汁中浸泡，泡透了，稍稍挤压一下，不要拧，直接到太阳下晾晒，晒干为止。然后用布将棉花包好，缝成小棉垫，哪个部位疼痛，就对应着这个部位将小棉垫缝在贴身衣服里面，一直贴在身上，一般使用半个月后，再换一个新的。到了冬天也一样可以照上面的方法做，而且只要有空，在这个棉花垫的外面再捂上热水袋，效果就更好了。生姜性温，有温经散寒、温胃止呕等作用。这种方法除了能治疗颈、肩、腰、腿痛，还可以治疗老年人冬季最易犯的支气管炎、哮喘。

2. 取花椒 1 两，放入 55 度的白酒中浸泡。花椒要买质量好一些的，回家后放入粉碎机里打成粉状，再泡 1～2 天即可。用花椒酒擦在疼痛的部位，上下来回搓，搓热后再捂上热水袋，注意不要烫伤。

疼痛严重时先捂一会儿，再用酒搓，搓热后再敷，可以反复地做，对治疗腰痛、膝关节肿痛、肩周炎等都有效果。如果再在此处用艾条烤上 30 分钟，边烤边擦，效果更好。

有一年秋天，一位年轻漂亮的姑娘来找我，说患上了肩周炎，晚上疼得睡不著觉，去医院理疗也没什么效果。我问她，是不是经常在夏天穿吊带衫。她点头，又说上班是空调，下班回家也离不开空调，肩一直露在外面，夏天时就有一点点酸疼，没在意，天渐渐冷了，肩膀就越来越疼。

我找到她肩部最疼处，涂上花椒酒，又用艾条烤，边烤边拍打，半小时后，让她抬肩，又在痛点涂上酒，加烤 30 分钟。由于肩部不断抬高，痛区会不断变化，所以治疗的时间要稍长一些。两小时后，她的肩膀已活动自如，不再疼痛。我嘱咐她回去后，让家人再帮她用此法治疗几次，以巩固疗效。还告诉她，切几片生姜泡水喝，要坚持一段时判，少吃寒凉之物。

最后我要提醒大家，不管天气多热，都要穿覆肩的衣服，睡觉时也一定要穿上覆肩的衣服，并经常活动肩膀部位的经络，这样，肩周炎就会远离我们。

十一、一姜灭——最快消除口臭的方法

一天，一个朋友非要拉我去听一堂营销课，是介绍用大豆生产的系列保健品的。

一个小会议室里挤满了情绪高涨的会员们，没过一会儿，我实在是坐不下去了，因为我发现这里的人多数都有口臭，空气十分污浊。

我还发现她们几乎每人手上都有一个小小的喷雾剂，时不时地会往嘴里喷，仔细一看，原来是消除口臭的清香剂，可就这样也没能挡住她们的口气。

会议结束，我对朋友说，你们每天都吃很多用大豆做成的各种保健品，可植物蛋白的能量永远也比不上动物蛋白，所以吃多了身体还是会有寒湿的。我让她伸出舌头看看，果然是厚厚的白苔，我说我注意到你们这儿的人普遍有口臭，都是体内有寒造成的，希望你在吃这些保健品时，千万不要忘记每天多喝一些生姜泡的茶，或者直接口含生姜，这样就能暖胃，也没必要经常用喷雾剂了。

没几天，那个朋友打来电话说，我们这已有好些人天天都按你说的办法吃生姜片了，口臭真的好多了。

其实口臭最常见的原因就是胃寒，而现在的人普遍把它当胃热处理，要分清是胃寒还是胃热，只要看看舌苔、舌质就知道了。真正由胃热引起的口臭，舌质是红的、舌苔发黄，只要喝用萝卜煮的水，消食化瘀很快就会消除了。这种胃热引起的口臭只是偶尔发生，而经常发生胃热、积食的人，每天坚持背部撞墙 20 分钟，撞击的后背正好有脾胃的穴位，就能疏通经络，消食化瘀，以后也不会再有口臭了。

反复发作的口臭，舌苔普遍发白，多数都是胃寒引起的，只要多喝生姜水，经常口含生姜片，戒掉寒凉的食物，就能消除这烦人的口臭。

另外，引起口臭还有一个非常值得注意的原因，当你并没有明显的口腔疾病，也没有明显的胃痛，可总是感到口腔里往外冒着怪味、

臭味，时重时轻，你试着天天吃姜、含姜片后，又忌掉了所有的寒凉食物，但还是口臭，舌苔是黄腻苔或者发暗、发黑，这时就一定要警惕了。这一类病人，往往体内长有恶性肿瘤，而且肿块已经变质、变烂了，这种腐败的组织自然就会散发出臭味，并通过口腔发散出来，这种情况很可能就是消化道的各种癌症，如食道癌、胃癌、肠癌、肝癌、肺癌等。

遇到这种情况一是要及时去医院做检查、排除隐患；二是马上要在自己的饮食及生活上做重大调整，提高身体的抵抗力，只要及时补足气血，坚持疏通经络，癌症是可以战胜的，下面是最简单有效的处理方法：

1. 马上忌掉所有寒凉的食物，去吃性平、性温的食物，停掉一切水果和各种保健品。

2. 每天用生姜 3 片、红枣 10 粒(切片)煮水喝，一天 2 次，如遇肝火旺，可先吃生泥鳅将虚火打掉。

3. 每天吃本书介绍的补血食疗方：当归粉一天 1～2 次，一次小勺；黑米糊天天早上吃；固元膏每天 1～2 次，一次 1 勺；多吃鳝血，补血去肾寒。总之，要以补血的食疗为主，补气的食物尽量少吃，肉类不可缺少，对增加体能很重要，但一定要炖烂了吃，蔬菜和肉的比例是 1： 1。

4. 每天用桶泡脚，泡到全身微微出汗，能帮助排寒、疏通经络、提高体温 。

5. 每天搓手臂 2～3 次，每次不少于 5～10 分钟，一定要把手臂

上 3 条经络搓透，可以分段慢慢搓，把手臂各个部位全部都搓到热热的，直到没有明显的压痛感、摸不到里面有硬块为止。手臂上的经络是全身经络的源头，源头上一通，经络瘀堵的情况就不会加重，相应脏器的癌肿也不会发展，剩下来的就是长期坚持了。这是治疗癌症的关键。

6. 中年人可以再增加背部撞墙，每天 20～30 分钟。老人就不要做了，但可以每天用手将腰上的两个肾俞穴搓热，一次 100 下，一天 2 次。

经过这样的调整后，口中的气味就会变淡，散发气味的时候越来越少，舌苔在变薄、变淡，身体上的浮肿也在明显消退，脸上的气色明显好转，睡眠也很香，夜尿的次数减少了，大便有规律了，再也没有了困扰很久的那种疲劳感。

只要身体素质、体能在不断恢复、加强，就算是检查出了癌肿，你也没必要立刻去做各种伤身体的治疗。相信自己的身体，它是有着强大的自治能力的，只要全部坚持照我说的方法去做，就能确保疗效。其实你完全可以用对待普通慢性病的心态去与癌肿和平相处。癌症不是我们的敌人，善待它、关照它，处理好它的出路问题，给它转变的条件与时间，从量变到质变，它终究会与你和平相处，也一定会回报给你祥和、健康的身体。

## 十二、有福不是肚子上长肉——食疗加经络是最好的减肥方法

注意观察一下我们身边的人就能发现，有的瘦人随便怎么吃也不胖，而有的胖人已经吃得很少了，可还是不停地增肥，「喝水都长肉」，

这说明这胖、瘦与吃多吃少的关系不大。

胖子是虚胖，瘦子是火大。瘦子的火大能燃烧脂肪，所以怎么吃也不胖，而胖子的虚又是虚在哪儿？胖子多数有 3 种类型，一类是从小就胖的，第二类是女性，生过孩子后发福，第三类是中年之后的发福。

1. 从小就胖的

我在对肥胖孩子的观察中发现，小儿肥胖完全是家长的喂养方法不正确造成的。特别是在孩子 2～3 岁的时候，肉、鱼做成的菜卤特别香，孩子爱吃，家长就拿这些油水很重、较咸的菜卤给孩子拌饭，孩子自然吃菜就少，饮食就主要以米饭和油水为主，久而久之，自然会因为营养不均衡而发胖。

如果孩子吃肉较多，同时也吃疏菜，这种孩子长得结实、壮，到了上中学发育的时候，只要加强运动，孩子很快长个，也就不会太胖。但是有些孩子非常爱吃肉，但很少吃蔬菜，这类孩子也容易发胖，就是到了发育、长个的时候也不容易瘦下来，这都是饮食不均衡、不合理造成的。孩子知道长胖不好看，别人会说闲话，就会通过减少饭量来让自己瘦下来，而这时正是身体发育的高峰期，在这个时候节食，会直接造成身体内各脏器发育的不完善及亏虚。这样的孩子长大后都会在手上留下营养不良的手纹。

预防「小胖墩」的出现，重点就在孩子两岁以后的伙食搭配上，荤、素的比例必须是１：１。有些家长看孩子不爱吃蔬菜，就用水果代替。记住，水果永远不能代替蔬菜。只要保证蔬菜的量，注意菜肉

之间的比例，孩子营养全面，自然就健康，不会虚胖，更不会发有不良。

2.妇女生孩子后的发胖

生孩子对妇女直接的伤害就是血亏和肾虚，「一个孩子三桶血」，孩子是完全靠母亲的血液滋养起来的，生孩子的过程要出血，孩子出生后的喂奶同样也是耗血，而且很多妇女生过孩子后都会落下腰痛、腰酸的毛病，这都是肾虚、肾亏引起的。另外生过孩子后为了给孩子喂奶，妈妈们每天都是汤汤水水地吃很多，这也是发胖的一个原因。

在孩子断奶后，还没有及时恢复体形的妈妈们，应该注意吃补血补肾的食物，尽量少吃或不吃水果，保持体内有足够热量，这样可以暖肾，又有助于燃烧脂肪，这样调理几个月下来，体重就会慢慢地减轻。相应的食疗方法就是常吃海虾、鳝鱼，多吃固元膏和黑米糊、当归粉，都能及时补上气血。

还有一个方法是产后减肥的特效方，就是醋泡黄豆。取一斤黄豆用半斤质量好的醋浸泡，密封保存一年半后再吃，减肥效果十分好。刚刚怀孕的妈妈们可以如法炮制，等孩子快满一岁了再开始吃，每天两次，每次 8 粒。用差不多半年时间将这 2 斤黄豆都吃完后，身材就会完全恢复。这种减肥效果是在你不知不觉的情况下发生的，并无需节食。记住吃醋豆时最好不要吃水果，而且要等孩子断奶后再开始吃。

3.人到中年的发福

我的一位朋友住院开刀，术后输血，输血的时候就看到输血皮条上的滤过网上有一层黄色的脂肪。这位朋友也是一个胖子，非常爱吃

肉，平时也不爱运动，我正好可以给他上一课。我指着滤过网上薄薄的一层黄油说，给你献血的人一定是一个血脂高的人，什么是血脂高？就是血里的油多，你看这 200ml 的血，过滤网上就 v 出了厚约 2 毫米的黄油，那么这个人的血管里可以说到处都流着黄油。一旦遇上体温下降，就像来了寒流，油遇冷就会凝结、沉淀，就会堆积在血管上，而血管遇冷就会收缩，如果这种情况反复出现，就很容易造成血管的堵塞。如果堵的是心脏的血管，轻者心肌缺血、心绞痛，重者会因心脏大量缺血而停跳、猝死；如果堵塞在脑部的血管，轻者是头昏、头痛、肢体发麻，重者由于脑部长期缺血缺氧，很容易导致死亡。

肥胖对人的危害很大，比如，腹腔内大量的脂肪沉积使膈肌上抬，妨碍呼吸活动；肺内脂肪组织增多，会影响到肺泡的换气功能，肥胖后人的体表面积增大，对血液供应需求也增加了，加重了心脏的负担；胖子脂肪多，就像穿了一件「大皮袄」，不容易散热，夏天多汗容易中暑和长痱子；由于体重增加，足弓消失，容易成为扁平足，虽然走路不多，也容易发生腰酸、腿痛、脚掌和脚后跟痛；肥胖还可使机体的氧耗量增加 30%～40%；肥胖的人在活动后还很容易出现心慌、气短、疲乏、多汗，所以人们就会常常用「虚胖」来形容胖子。

既然发胖的根源是「虚」，那只有用补来解决。有句话叫「血虚怕冷，气虚怕饿」。血少的人容易发冷，而气虚的人容易饿，总想着吃。针对这种食欲旺盛的胖子，最好的方法就是补气，让他们常用十几片黄芪泡水喝，每晚少吃饭，用 10 粒桂圆，10 粒红枣〈这个红枣是炒黑的枣，煮水泡上喝〉，不至于因为晚上吃得少了而会感到饿，

同时红枣和桂圆又补了气血。另外，平时要多吃海虾，也是补气、补肾最好的方法。当胖人把气补足后，就会发现饭量能很好地控制了，不会老是饿了。同时再配上当归粉，又能及时补血，坚持一段时间，体重就会逐渐下降。

还有的胖子不是容易饿，而是不知道饿，他们总是吃得很少。这种人往往是血虚，就要多吃鳝鱼、固元膏、黑米糊、海虾，同时再多吃牛肉，自然就精神有劲，气血补足了，肥胖的赘肉自然就消失了。

用按摩的方法也可以减肥，每天早上醒来后将手臂内侧的肺经来回慢慢搓 100 下，再搓大腿上的胃经和脾经各 50 下，能有效地促进胃肠道的消化、吸收功能，并能促进排便，及时排出身体内的毒素与废物。中午的时候搓手臂内侧的心经，慢慢来回上下地搓 100 次，然后再在腰部肾俞穴搓 100 下，因为中午是阳气最旺盛的时候，这时是补肾强肾的最好的时机。另外，晚上临睡前在手臂外侧中间的三焦经上来回搓 100 下，能有效地缓解全身各个脏器的疲劳，使你的睡眠质量捉高，好的睡眠也是人体补血的关键。

通过以上的食疗和经络按摩，人自身的免疫力开始大大增强，体内的多余脂肪和毒素也会随之排出体外，不久就可以找回往日那健康的身影。

十三、痛风绝不是疑难杂症

我第一次见到这个病，是在十几年前。当时国内的痛风病人还很少见，朋友的亲戚从香港来内地做生意，痛风病发作了，脚趾红肿，痛得不能走路，到省里最好的医院去治疗，也只是开一些消炎止痛的

药物，见效并不明显，病人半个月后疼痛才慢慢缓解了。他说，在香港乃至国外，这类病发病率都很高，也没有特效药，属于世界性的疑难杂症。

一次，一个朋友的父亲心脏病发作，我让他吃固元膏，一天两次，一次一勺，同时嘱咐他要忌掉一切寒凉的食物，只能吃性平、性温的食物，并每晚用温水泡脚。

一个星期后，朋友告诉我，他父亲按我说的去做后，不但心脏的不适很快消失了，而且刚刚发作起来的痛风也很快就好了，第二天脚趾处的红肿也消退了，要在以前，只要痛风发作，都要拖上半个月或更长的时间，还要吃上一大堆的药才会消肿，看来你的固元膏可以治疗痛风。

我听了这个朋有的话，心里非常高兴。这可是公认的疑难杂症，如果用我的补品就能治好痛风，那不是能很轻松地帮这些人解除痛苦吗？可为什么补上了血、补上了肾就能治好痛风呢？我赶紧到朋友家去看他父亲。我观察了老人的手相，他的手上有非常明显的先天不足的手纹。他父亲说，小时候家里很穷，很少能吃饱饭，年轻时人很消瘦，身体的底子不好。

小时候因家中条件不好，或因多病造成消化、吸收功能虚弱的孩子，气血不足、营养状况不好，身体各个脏器没能得到全面的发育，这些虚弱的脏器与发育成熟的脏器相比，工作效率就要差很多。到了一定的年龄后，身体内的各脏器的功能进一步衰退，就会显出很多的病态。

如果吃进高嘌呤食物，如动物内脏、海产品、黄豆、菠菜、香菇等，都不能完全在身体内合成、分解掉，而是以尿酸的形式存留在血管内。尿酸在人体里没有什么生理功能，每天产生的尿酸的 2/3 是由肾脏排出，1/3 从大肠排出。而肾脏的功能减弱，排尿酸的能力下降，血中尿酸浓度过高后，尿酸即以钠盐的形式延积在关节、软组织、软骨和肾脏中，引起组织的炎症反应，成了引引发痛风的祸根。所以医生都会嘱咐病人，少吃肉、鱼、海产品、豆类、菌类、青菜。其实，不吃或少吃这些对人体极为有益的食物，并不能治好这些患痛风的病人，反而会让他们的身体由于缺乏营养而虚上加虚。

为什么别人吃了这些高嘌呤的食物就不会引起尿酸高呢？不是这些食物不好，而是你的身体不能代谢这些含嘌呤的食物，不能将它们彻底地合成、分解成人体需要的能源，而且没完全分解后形成的尿酸，又不能及时排出体外，是你的身体虚弱、脏器的功能下降造成的。要想治好痛风，不是去忌这些高嘌呤的食物，而是去修补和滋养脏器，让它们能正常地运转、代谢以及排出代谢后的废物。

有了这次经验后，再遇到痛风的病人，我就告诉他们用同样的方法去治疗，效果都非常显著。越是疼痛明显的，效果越好，都在当天止痛，几天后脚趾消肿，恢复正常，只要长期坚持，就能保证不复发。

有一位有十几年痛风病史的病人，每年都要发作几次，在按我说的方法治疗后，一年多了都没复发过。一天突然打来电话，说脚又痛了，我问他最近都吃了什么寒凉的食物，他说没有，都按你说的吃的，而且也做到了天天坚持泡脚。我说你最近喝的茶有没有变化，他说最

近在喝苦瓜茶，都说苦瓜茶好就天天喝。我说病因找到了，苦瓜是大寒的，如果用在泡茶上，比吃菜对人的伤害还大，因为菜不能天天都吃，而茶每天都在喝，而且都是在空腹的时候喝，全都被直接吸收，对人体的伤害更大。我让这个人马上停掉苦瓜茶，并用生姜煮水喝，连喝两天后他告诉我脚不痛了。以后他注意了避免寒凉，还学会了看舌苔，只要发现舌苔发白就及时喝生姜水，并长年吃著固元膏，天天泡脚，几年过去了，痛风再也没犯过，而且他的高血压，也在不知不觉中正常了，中度脂肪肝也全部消失了。

我发现痛风病人分两类，一类是伴有脚趾关节疼痛的，血中尿酸的指数偏高。这一类病人，身体除了有小时候营养不良造成的脏器功能虚弱外，还体内寒湿重，平时贪凉，爱吃寒凉的食物，爱喝冰镇的啤酒，所以治疗这一类病人时，祛寒是非常重要的，特别不能吃大寒的螺蛳、蚌类、香蕉、西瓜、甜瓜、甘蔗、荸荠等。如果忌掉了一切寒凉的食物，再去吃各种鱼、虾、肉时，痛风就不会发作。

还有一类痛风病人，是在验血后，血中的尿酸高，医生告诉他们患有痛风，而病人自已却感觉不到任何不适，但体检后，多数会发现已患有血脂高、血液黏稠等症。这类病人治疗也是一样的，同样要忌掉寒凉的食物，吃固元膏，一天 1—2 次，一次一勺，每天再吃上当归粉，一天 1—2 次，一次一小勺，最好再做全身的艾熏，每晚泡脚，再靠背部撞墙来疏通经络，半个月后，血中的尿酸、血脂都会有明显下降，长年坚持，这些代谢性疾病，也就是脏器功能低下引起的各种病症，都会在你全面提高身体素质、补足气血、忌掉寒凉后全部治愈。

但由于这些病是脏器功能衰退后造成的，所以还会在工作劳累、身体疲劳、心情不畅以及放松了对身体的保养时复发，这时只要再按上面说的去治疗、去保健，身体又会很快康复的。

十四、爱吃素是食草动物的事

吃素的人在生活中可以分为 3 种类型，第一类人是信佛的，不杀生，长年吃素；第二类人是吃素后感到轻松、舒服；还有一类人，本身并不爱吃素，只是认为吃素能减肥，能带来「健康」，是为了他们自己以为的「健康」而吃素的。

第一类和第二类人，吃素是他们的饮食习惯，没必要去纠正，但可以提醒他们，多吃一些补血的食物是完全可以弥补因长年吃素造成的贫血、营养不良。

我认识一位因信佛而长年吃素的女士，从二十多岁起就吃素了。现在四十多岁的她看上去比同龄人要憔悴得多，脸色苍白，全身轻度浮肿，头发稀少，睡眠很差，人整天疲劳乏力。家人知道她这是由于长年吃素造成的营养不良，都劝她吃点荤的，她却已经根本闻不得荤菜的味了。家人也曾偷偷地在她吃的菜中加了一点荤，可她吃下去就很快全吐了出来，身体已不能接受荤食了 。

我告诉她，既然不能吃荤就不要勉强了，只要将原来单调的食谱变得丰富一些，同样可以吃出健康。我教她自制固元膏，每天早晚各一勺，吃了一周后人明显有劲了，睡眠质量改善了，吃了两周后她告诉我头发掉得明显少了，吃了一个月后复查血色素，已经由原来的 8 克升到 310 克。以后她就长年坚持这样进补，精神状态和体力都明显

恢复，而且抑郁的心情也开朗了许多。

吃素的人不是只能去吃主食和各种的疏菜、豆类，也可以多吃补血、补肾的食物，如红枣、花生、红豆、黑米、血糯米、核桃仁、黑芝麻、桂圆、板栗、白果、枸杞子等，可以将这些食物经常变着花样吃。如到了秋天，白果上市的时候，可以每晚用 6 颗白果、8 颗红枣加水煮 10 分钟后，坚持吃上一个冬天，可以补肾、固肾、补血、止咳、止喘；血糯米补血补气、可以用其加大米各一半，再加入花生、红豆、红枣煮成稀饭，可以补血、补气；还可以用红枣、花生、桂圆加水煮烂后，再加入一勺红糖一起吃，补血、补气、治失眠、治贫血；黑米打碎成黑米糊后可以加入打碎的核桃仁、板栗、枸杞子、红枣，煮成粥，让每天的饮食丰富而有营养。

只要多吃补血的食物，是能够纠正长年吃素造成的贫血及浑身无力等不适的。现在各种血管性疾病如高血压、高血脂、高血糖、心脑血管病，西医都把它们与高脂肪的荤食相联系，奉劝患有这类疾病的人少吃荤，这是人们谈荤色变的根源，而这完全是一种误区。大家看到我前面的文章，就可以清楚地知道，这些血管性疾病是由于气血不足、体内寒湿重所造成的。在少吃寒凉食物、祛除体内寒湿的同时，用荤食所产生的高热量及时补足气血，给身体升温，这就是我治疗血管性疾病的关键。长年吃寒凉的素食才是引起动脉硬化，引发血管性疾病频发的关键，而荤食却能治疗和预防血管性疾病的发生，只是在吃的时候荤菜和素菜的比例是 1： 1，荤菜要尽量炖得烂烂的，利于消化吸收。

特别是孩子，绝不能只吃素食，在孩子生长发育最需要高质量、高热量的荤食蛋白的时候，你给孩子吃素食。这是在害孩子，会给孩子的身体留下重大隐患，这类孩子长大后由于营养不良，不能胜任稍重一些的工作，精神头不足，易抑郁不合群，而且由于肾功能不强壮，甚至会影响婚后的性生活，家庭很难和谐，所以家长千万不要根据自己的喜好去给孩子吃素。

女士们想通过吃素来减肥、打造美丽，结果只能是适得其反，在介绍减肥的文章中我谈到肥胖是由「虚」引起，最有效的方法就是用食物去纠正「虚」，越补越瘦，而这个瘦是一种健康的体现。而女士们长期吃素，气血两亏，体内寒湿重，最易出现妇科疾病及过早闭经，提前迈入老年，这样下去，越想要美丽，越留不住。

老年人长年吃素，结果就是亏上加亏，虚上加虚，抵抗力下降，各种血管性疾病高发，生活质量低下，活得费劲，活得受罪，得不到你想用吃素换来的长寿，换来的只是少活几年。所以，老年人一定要吃荤，菜、肉的比例可以是 3： 2 。

老人的消化吸收能力下降，肉一定要烧烂，也可以将烧好的肉在吃之前剁得碎碎的。或用粉碎机打成肉末，这样吃下去就很易消化了。只要保证老人的荤食能全面吸收，他们的体质就会强壮起来，生活质量提高了，心情也会开朗起来，不但不再成为家庭和子女的负担，而且拥有幸福的晚年生活。

十五、不要在洗头的同时做按摩

现在的理发店里干洗按摩的方法很流行，理发师在你的头发上倒

上干洗用的洗发水，就开始搓揉头发，再帮你按摩头部、颈部。按摩使头部的皮肤松弛、放松、毛孔开放，并通过不断地按摩促进血液循环，而此时你的头上全是冰凉的化学洗发水，这时做按摩会让头部的血液循环加快，直接的后果就是吸收化学洗发水的能力大大增强，从而让寒气通过松弛、大开的毛孔直接进入你的头部，后患无穷。

真不知这是什么人发明的害人方法，而且还流行得那么广。其实，只要有一点保健常识的人都能想明白这个道理，居然还会有那么多的人仍然常常在做这种对身体有极大害处的按摩。

大概是在 10 年前，这种方法才刚刚兴起。我去理发店洗头、理发，老板给我推荐了这种方法，就答应尝试一次。因为我的体质非常敏感，带著冰凉的化学洗发水按摩完后，我的头就发蒙、发紧、疼痛，回家后就开始发烧、流鼻涕。我赶紧一边用温水泡脚，一边喝生姜红糖水，还把两只手臂也一起放在桶里泡，很快就出汗了，汗一出来，头也就不再难受了。以后我就提醒家人和朋友，千万别在洗头的同时按摩。

一次，一个四十多岁的朋友，因头痛做 CT 后确诊为轻度脑梗，在医院住院输液。这个朋友一贯注重仪表，头发总是吹得很飘逸。她说，头痛已好几年了，也没在意，可这次头痛发作得厉害，一检查是脑梗，想想就害怕。我问她是不是每次去理发店吹头的时候，都做那种干洗按摩？她说，是呀，已有好几年了，每星期去洗头、吹头都做，越是头痛越想去做按摩，按摩后好像好一些，回家以后头还是痛。我说你的头痛及脑梗都是这个按摩造成的，寒气会在按摩的时候侵入你

的头部，引起脑部血管的收缩，时间久了，就会血管变细，而化学物质的进入，则极易堵塞血管，久而久之就使你患上了脑梗。从现在起，你天天用温水泡脚，隔几天再抓一小把艾叶加水煮10分钟后一起泡，发汗、祛寒。另外，也可用热水多泡双手，水温一定要偏烫一些，手泡过后要有明显的发麻现象，这样能很明显地缓解头痛。同时注意多吃温热的食物，用以补血、补肾、增加脑部的供血，并忌掉一切寒凉的食物。以后再去洗头，一定要先洗头，把头洗干净并且吹干后，再进行头部按摩，最后再让他们帮你整理发型，这样既让你过了按摩的瘾，又不会伤害你的身体。

这位朋友回家后就按我说的方法去做，不但脑梗塞慢慢消失了，头痛的毛病也彻底治好了。

不要小看这些细节问题，它们已经违反了生命的规律，长此以往，就会造成对身体的伤害，如果仍然坚持不改的话，甚至会危及生命。

# 第十章　癌症不是我们的敌人

## 一、人完全可以带癌长寿

### 盲目抗癌只能落得人财两空

1996 年我的父亲患直肠癌，在医院做了直肠切除手术后，又接着做化疗，4 个疗程的化疗做完后，在做身体的全面检查时发现肿块并没有完全消失，接这又开了第二刀，20 多天后，身体还没完全恢复，于是又做了第五次化疗，医生说前四次的化疗效果不明显，这次就用较强一些的药物。没想到，就在化疗的第二天，父亲就因心梗突然去世。他是空军出身，身体一直很棒，偶尔患感冒也是很快就好，心脏更是没有问题，其实，是患癌后的过度治疗及化疗的毒副作用夺去了他的生命，那年他只有 63 岁。

直肠癌的 5 年生存率还是很高的，可父亲从查出癌症到去世只有 7 个月的时间，如果不是由于过度治疗，他现在应该还活在世上。我在父亲生病期间曾运用食疗和按摩疏通经络的方法为他保健，在第一次手术后身体恢复得很好。在接着的 4 次化疗过程中，他也从未出现别人做化疗时出现的呕吐、全身乏力、掉头发等现象，而且也从未出现贫血及白血球降低等症状，直到第二次次手术前，父亲还是红光满面，身体感觉很好，体重不但没减还长胖了一些，外人见到他都说看不出他是刚做了 4 次化疗的病人。但当时我还没有悟透癌症的本质，只觉得癌症太可怕了，它不是人的意志所能控制的，它会疯长，而且完全无规律可循。我只盼望着手术时一刀下去，癌症就被彻底清除了；盼望着吃了昂贵的抗癌药，癌症就会消失得无影无踪。在短短的 7 个

月的时间里，各种的治疗费用就花了十几万，可结果却是人财两空。

## 肿瘤完全可以用经络加食疗的方法分化

父亲去世的头几年里，我虽然也治愈了许多疑难杂症，但对癌症病人还是碰都不敢碰，直到在治疗几个患甲状腺瘤及子宫肌瘤的病人时，才慢慢悟出了治疗癌症的诀窍。我当时只是运用了推拿、按摩、刮痧、走罐等方法疏通经络，并同时运用食疗补足气血，几个月后肿块先是变软，然后是慢慢缩小。这几个病人都是四十多岁的女性，她们都有一个很明显的特点---不怕冷。有的只穿一条棉毛裤就过冬了，有的甚至还穿裙子。南方的冬天其实也很冷，而且阴湿很重，南方人家中多数又都没有取暖设备，她们在做姑娘时就这样穿，几十年下来，双腿长期受凉，血管、神经、经络、肌肉都已经变得僵硬了，感觉迟钝，当然就不觉得冷了。

人的经络就相当于内脏的下水道，下水道不通畅，脏器内的代谢产物就不能及时排出，久而久之，自然会发生淤堵的现象。这使我想起了我的父亲。在我的记忆中，每到夏天，父亲的身上总是会长疖子，直到他去世的前 5 年，因天天服用大活络丹，打通了血脉，情况才有了好转。

肿块到底是因为什么被堵才出现的呢？如果堵在血管里，出现的是心、脑及各个脏器的缺血症状，如脑梗、心梗等；如果堵在神经上，肢体或局部就会疼痛、麻木、活动受限等，而癌症的堵既不是堵在血管上，也不是堵在神经上，而是堵在经络上。

经络是我们祖先的伟大发现，而经络理论则是中医理论的基石之

一。脏器就好像一个水池，而经络正是水池的「下水道」。水池能否正常工作，完全取决于下水道是否通畅。当下水道不通时，它会经常冒泡泡，经络不通的话，反映在人体上就是长疖子、长囊肿了。如果你没去理睬它，继续使用水池，里面的水就会漫上来，但下水道还没有彻底堵死，还有内循环，所以水池内漫出来的东西，没有发生质的改变，即为良性肿瘤。但久而久之，下水道彻底被堵死了，就像一杯净水放 10 天也会变臭一样，漫出来的东西就会发生本质的变化，烂了、臭了，也就是发生了癌变。在完全瘀堵的情况下，如果继续使用水池，这时臭了、烂了的污水就会漫出水池，污染到其它地方，这时癌症就转移了。

在这困顿缺氧的环境中，很多细胞无法适应，就逐渐死亡，但也有些细胞在不停地寻找「出路」，不甘心就这样死去，它们奋力挣扎，像达尔文所描述的一样，最后「突变」成不需要氧气也能生存的怪物，而且从此讨厌有氧的环境，不再受身体的控制。这种突变的细胞，就是令全世界的人闻之色变的癌细胞。率先发现「癌的产生是由于氧气不足」的是奥托。沃柏格(OttoWarburg)，他凭着这个发现在 1931 年获得了诺贝尔医学奖。

为什么越是年轻的癌症病人，死亡率就越高？就是因为年轻人的新陈代谢比老年人旺盛，排出的废物多，所以淤堵后扩散得也就更快。现在癌症的发病率是过去的好几倍，这与现在的环境污染、水污染、食品污染有关，化学成分的东西多了，进入「下水道」后容易造成堵塞，而这种淤堵的过程是很漫长的，这时，如果身体出现一些转机，

如心情开朗，经常运动，全身处于一种放松的状态下，淤堵的情况会有所缓解或者彻底通了，这就是有些癌症可以不治而愈的原因。相反，在淤堵的过程中，如果人过度地疲劳，心情紧张、压抑就会加重瘀堵。长期受寒凉，也是加剧淤堵的一个重要因素，在我治疗的病人中，因长期受寒凉、贪凉而造成淤堵的现象是比较普遍的，但这一点却往往被人忽视了。

二、肝癌不该命绝

**癌症绝不是死亡的同义词**

一次，我与同事聊起我对癌症的看法，她觉得很有道理，正好她有一个同学才 52 岁，得了肝癌，发现时已是晚期，而且癌肿长的位置是在肝门附近，没法做手术，最近在医院做了一次插管介入治疗，化疗后情况很不好，转氨酶升到了一千多，现在已出院在家疗养，问我能不能治。我说按我的理论治疗癌症，就是补气血和通经络，是属于中医理论中的「扶正」，对任何病人来说都没有什么副作用，可以试试。

第二天，我们一起来到她同学家，见到这个病人躺在床上，说话声音很弱，脸色灰暗发黑，说是做化疗已一个星期了，浑身没劲，没有胃口，不想吃饭，感觉胃肠搅成一团，而且治疗后一直没有大便。我问他的病史后得知他在三十多岁时曾得过乙肝，当时工作中应酬多，经常喝酒，到四十多岁就已发展到肝硬化了，但没有腹水，有时会吃些中药调理一下，根本就没有重视，没想到最近的一次体检竟查出是肝癌晚期。他的病史恰好印证了「肝癌三部曲」这个说法。我又

看了他的手相,发现肾虚很严重,他说好几年来晚上的夜尿一直很多,有五六次,可白天的尿却很少,腿及脚踝上的浮肿也有好几年了。

在接下来的治疗中,我用当归、黄芪注射液在他腿、脚、手臂上的十几个穴位进行了注射。腿上注射的穴位有:足三里、阳陵泉、昆仑、血海、阴陵泉、三阴交、太溪。脚底注射的穴位有:肾脏、膀胱、胃、小肠、肝脾、心的反射区,手臂上注射的穴位有:内关、曲池、支沟。葡萄糖水、当归、黄芪的具体药液配比为1:1:1。腿上和手臂上的每个穴位注射1毫升,足底的每个反射区注射0.5毫升。因为是在经络上直接注射,补气血的效果来得很快。然后在他背后的肝俞穴上点刺放血,起到排毒疏通肝气的作用。最后运用脚底按摩的手法给他做双足全面按摩,起到疏通及调理全身的作用。

做过治疗后,病人觉得轻松了很多,但仍很疲劳。我让他当天一定要好好休息,多睡觉,同时让他吃我自制的固元膏,并嘱咐他的家人上街去买泥鳅,每天一条,去掉头及内脏,一定要冲洗干净后剁碎生吃。肝有问题的人都有一个共同特点:肝火大,内热重,所以肝不好的病人,补不得,而吃了生泥鳅后,去肝火的作用非常明显,再吃滋补品时就不会上火了,又嘱咐他们去买黄鳝回来红烧了吃,每天一顿,补血补肾,并用黑米和血糯米一起煮烂了吃,也起到补血补肾的作用。

治疗这样的重病人,我一般隔天上门一次。当我第三天来到他家时,他的气色好多了,他告诉我,治疗后的当天夜里只有两次夜尿,而且第二天一大早,他就排出了很多大便,大便排出后胃口就开了,

能吃稀饭、面条了，说话的声音也大了一些，脸上的灰暗也开始褪去。

我还是按照上次的方法在他四肢的十几个穴位上注射了当归、黄芪，并在他的背部用走罐的方法疏通督脉和膀胱经，最后对两只脚进行全足按摩，治疗结束后，他觉得人舒服多了，而且不累。等到第五天，我第三次来到他家时，见他脸上的气色很好，声音洪亮。他告诉我，他已可以下楼散步了，大便现在是一天一次，夜尿是 1～2 次，腿也明显地消肿了，胃口不错，饭量也接近以前的水平了。

可当我第四次来到他家，却发现他的气色不如上次，详细问后才知道，这两天他正在吃从某大医院的肝病肿瘤专家那开的中药。我看了药方，多以清肝排毒的药为主，当时我不好说什么。当我第五次来到他家时，他的脸色又恢复到以前的灰暗了，精神状态也大不如前些天，而且夜尿又多了。治疗完后我就跟他说，你吃的中药与我治疗方法的作用是相反的，你现在虽然病在肝上，但病根是在肾上，你的肾脏已非常虚弱了，从夜尿多以及双腿、脚有浮肿就已能看出。在中医的五行理论中肾脏属水，肝脏属木，水生木，肾是肝脏的母亲，只有肾脏的水源源不断供给肝脏，肝脏才能生长、才能有功能，传统的治疗肝脏疾病多以清肝、疏肝为主，采用的都是泻法，而具有清热泻火作用的药物进人体内后泻的不只是肝火，同时也泻了肾火，而对于肾脏来说永远只能是补和加固，只有肾火足，也就是肾阳足，我们身体内的五脏六腑、四肢百骸才能得到温煦，才能遍体舒适、血脉通畅。肾藏精，宜藏而不宜泄，也就是肾要补而不宜泄。寒凉起泻的作用，寒凉的食物吃多了就会拉肚子，而温热是补，而所有对身体有滋补作

用的食物大多都是温热性质的。肾脏喜温而怕冷，肾脏决定了一个人的生老病死，所以在治疗任何疾病时，都不能在损伤肾脏的前提下治疗，当你伤了肾脏后，肝脏就缺少了大后方的支持，只有孤军奋战，久而久之，只有死路一条。

每个人都有选择医生看病的自由，但有没有疗效，一定要看自己身体的反应，如果经过一段时间治疗，身体开始好转，说明治疗是对症了，就应该坚持治下去，不论他是什么样的医生、用什么样的方法；反之，再有名的专家，你吃了他的药后，身体明显不适，就应该停止服用。

但这个病人对我说，你给我治疗后身体确实明显好转了，但你的治疗只是增强身体的抵抗力，而不是治疗癌症。癌症到底是怎么回事，世界上所有的医学家都没搞清楚，你这简单的方法就能治疗癌症？我可不信。开这副药的专家是省里最有名的治癌专家，这可是托了关系才请到的。

就这样，他相信专家的药方，一定要吃上一段时间再说。

我想，虽然我研究了几十年的中医，但却没有任何耀眼的头衔，他当然有理由不信服我。回到家后，我给同事打了电话，把实情告诉了她，我说我已发现我的「扶正」疗法根本敌不过那副中药泻下的作用，想暂时停一个星期，等他感受到这副药的副作用并且停药后，我再帮他去调理。为了不影响病人的情绪，我让同事找个借口说我家中突然有急事，这几天去不了了，过几天再去。谁知才过了 5 天，同事就打来电话，说她同学昨晚突然腹部疼痛难忍，解出的小便是咖啡色

的，当晚就住院了。

我当即去医院看他，他已全身浮肿，尿量明显减少，只靠利尿剂维持着尿量，而且已经胃口全无，全天都在输营养液。我对他说，你什么时候需要我的治疗就通知我，我会来的，但你现在呆在医院里，医生是不会让外人插手治疗的，等身体好转一些，出院了，我再帮你治。可是，我一直没等到他的通知，他也一直没能走出医院的大门，一个多月后，传来他去世的消息。

我第一次的治癌经历以失败告终，失败的原因是患者的治病观念还停留在传统的对癌症的错误认识上。其实，现在国际医学界也已经公认癌症主要是由于生活方式不正确造成的，而不是因为外在细菌或病毒的侵犯，它的本质只是身体的一种失调与失衡，就如同高血压、糖尿病、冠心病等慢性病一样，西医方面的任何治疗都是控制症状，都只是把病压在体内，都没有把病根彻底拔掉。其实，患者只要掌握治疗方法，从根本入手，全面调理身体，并注意自我情绪的调整，即使得了癌症，也能带病生存，带病长寿。

**癌症实质上就是慢性病的一种**

癌症表面上来势凶猛，但仔细分析一下，却与其它慢性病没什么太大区别。就如冠心病的病人，在心血管堵塞达到 50%时，病人如果在疲劳或情绪激动时就会出现胸闷、心前区不适的症状，到医院检查，却查不出任何问题。当心血管进一步堵塞达到 70%～75%，医院里的设备才会检查出你的心肌已出现明显缺血症状，就给你戴个帽子---冠心病。当心血管的堵塞进一步严重达到 90%时，心梗就会随时发生，

你的生命就处在危险的边缘。癌症也是一样，就如肝癌多数是从肝炎、肝硬化、肝癌一步步发展起来的一样，胃癌也是由胃炎、慢性胃炎、胃癌走过来的，而妇科的癌症则是女性生殖系统的反复感染再到良性肿瘤，直至恶性肿瘤的。所以，当我们面对癌症时，急于一下子祛除癌症是不现实的，它其实是慢性炎症，是生活无规律，饮食的不合理，还有长期抽烟、喝酒等综合各方面的不良因素长期作用于身体造成的。

在发现癌症时，第一步应该做的是赶紧踩刹车，将生活中那些不良的生活习惯全部纠正，再根据你所患病的具体脏器的喜好进行调理，这个脏器喜欢什么，你就给它什么，这个脏器怕什么，你就祛除什么。比如肝脏是属木的，就如树木一样，不但需要充足的水分和营养，同时还需要在自然生长的状态中舒畅通达。

**带癌生存、带癌长寿只有靠自己才能做到**

肝脏在中医里被喻为「将军之官」，具有男士的刚强气魄，所以当肝脏不顺、出现郁结时，人就很快出现急躁、乱发无名火、头晕目眩、头痛脑胀、胸及两肋痛胀等症状，所以肝脏最怕从心里压抑的情绪，也怕连结它的经络不通畅造成的淤堵。肝脏有病的人除了脾气急躁外，还有一个特点就是内火大，特别喜欢吃冰冷的食物，所以常规治疗肝病时就采取了清肝火、泻肝火的方法，但往往是一时有效，回头肝火照大不误。对此，我采用的方法是用推拿按摩的方法疏通、理顺肝与周围的经络，同样泻了肝火，却不会给身体带来任何副作用，同时通过及时补足肝内的水分及营养，通过食疗保证气血充足，使肝

脏一直保持健康的湿润状态，它就上不了火。

大家都知道，得了肝病后卧床休息很重要，就是因为人在平卧时，肝内的血液量比静立时多 40%，比活动时多 80%～85%，而充足的血液供应，却更利于病变肝细胞的恢复、扩散。还有一点，肝特别怕酒中的有毒物质，大量饮酒对肝的损害很大，所以必须戒酒，同时尽量少吃药，减少药物中的有害成分对肝脏的伤害。

想治好一个病，就必须摸透这个病与相关脏器的脾气，然后再顺着它，慢慢调理。俗话说，病来如山倒，病去如抽丝，癌症也是一样，只要你天天「抽丝」，就能做到及时控制症状，保住生命，再往后只要坚持「抽」，就能使肿块缩小、消失。当然，这不是一天两天的事，但一定记住一点，对疾病的任何治疗都必须在保命的前提下进行，这是慢性病，不是冒险就能解决的问题，一定要有「带癌生存，带癌长寿」的观点。

据报导，八十岁以上的老人因其它原因死亡后解剖尸体，发现约 1/4 的老人体内有肿瘤，但他们生前并不知晓，肿瘤也未对他们生前的健康构成任何伤害，所以带癌生存是一直客观存在的现象，我们没有必要大动干戈，一味地追求杀癌的力度和强度，非要把癌细胞斩尽杀绝不可。一定要把癌症和其它慢性病一视同仁，这是人体的「家庭内部矛盾」，需要的是协调、理顺，要善待癌症。而对待细菌、病毒、外来传染病的入侵，才应该像对待敌人一样冷酷、坚决。

三、得了肺癌，还有一种方法可以治

2005 年年初，朋友 72 岁的母亲因肺部肿块住进医院，开刀时发

现已是肺癌晚期，肺门及咽喉壁上也长满了肿块，只能重新缝上。医院对家属交待，病人已无任何治疗的必要，根据经验，病人的寿命最多也就只有 3 个月左右。

我见到病人时，她全身浮肿，面色灰白，毫无血色，舌头上全是厚厚的黑苔，病人说话费力，一说话就咳喘，一直吃着安茶碱及止咳药。咽喉壁上的肿块紧巴在上面，很难受，夜尿 5～6 次，大便一天 4～6 次。询问病史时得知病人小时候得过肺结核，成年后长期有慢性咽炎，六七年前就发现肺部有一个阴影，医院确诊为良性肿瘤，就没有重视，直到 3 个月前发现咳痰时痰中带血才住进医院。

病人饮食一贯偏凉，还连续 14 年喝蜂王浆产品，2 年前因耳聋已戴助听器，同时身上还有高血压、心脏病，常年服药。

病人的病史与我对癌症的看法完全一致，那就是---癌症是一种慢性病，或者说是由慢性病一步步地转化而来。另外病人长期贪凉，造成肾脏虚弱，肾火不足，已造成耳聋，同时，夜尿多说明肾气已虚。在中医理论中，肾是肺的母亲，要想治肺病，必先补肾固肾，而病人长期贪凉，再加上手术后的 20 天里天天输液，已使肾寒很重。

因此，我治疗的第一步是去肾寒，方法是在腰后肾脏及脾胃的相关穴位(肾俞、脾俞、胃俞)上都贴上生姜片，并用多根艾条同时熏烤，半小时后，病人觉得咽喉部感觉湿润、舒服一些了。接着我又用多根艾条熏烤了肚脐周围及小腹部及两腿上的足三里和三阴交等穴位，目的是给全身加温。我又在病人的大拇指外侧的少商穴放血，这是肺经流过的穴位，主要是起到疏通肺经的作用。

接下来是像梳头一样按摩整个头部，然后从肩至手臂内外侧的肺经和大肠经进行敲打和推拿。然后就是教病人食疗，让她停下一切寒凉的水果及蔬菜，只能吃性平及温热的食物，如鳝鱼、海虾、带鱼、黄鱼、牛肉、羊肉、韭菜、洋葱、大白菜、土豆、包菜等。并嘱咐病人每天喝大蒜水 2 次，能暖肺、止咳、化痰。同时服用固元膏，每日 2 次，补肾补血，再用红枣、桂圆泡水当茶喝，起到去胃肠寒、补气血、调脾胃的作用。

最后我还嘱咐其家人晚上临睡前用艾叶煮水给病人泡脚，要选择高一点的泡脚桶，一定要泡到微微出汗为止，这样可以提高身体的温度，加快血液循环，同时艾叶能祛寒除湿。泡完后再给病人推胃经，从脚面一直往上推，推到膝盖下，共推 20 次即可。再从脚及腿的外侧、内侧各向上推 20 次，外侧主要是推胆经，内侧肾、肝、脾 3 条经都能推到，在推腿过程中动作要轻、要慢。

第二天我来到病人家中时，病人气色明显好多了，说昨晚睡得非常好，特别沉，只起来上了一趟厕所，到早晨起来才解第二次小便 J，而且晚上已咳出痰来了，是带血的痰。第二次的治疗方法除了没在手指上放血以外，其它治疗同第一天一样。

就这样，病人一天一天地好转起来，到了第五天，病人的痰已消失，说话轻松多了，嗓音也大了，咽喉部已无异物感了，舌苔上的黑苔也变薄变淡了。以后我就改成隔天一次为她治疗。半个月后，病人身体状况已完全恢复，能出去散步了，黑苔也彻底消失了。一个月后，病人整个身体状况恢复得比开刀前还好，血压一直非常平稳，已停掉

了所有的药物。

因为我的治疗方法很简单，她的家人也很快学会了，1 个月后就完全交由他们自己去做治疗了，用艾条熏烤穴位是 4 天一次，推拿头及四肢是每天都做，食疗仍按我交代的每天都在吃，泡脚也天天坚持。

手术后 2 个月，她去医院做了 CT，结果显示，病人身体与术前无任何变化，只是腋下的淋巴结有所增生。我告诉她，这与手术有直接关系，不是转移。在术后的第五个月，她又做了一次检查，CT 显示所有增厚的胸壁和纵膈已全部缩小，恢复正常，只是肿块未出现明显的变化，医生告诉她病情已非常稳定，只需半年来查一次就行了。一年后她再去医院复查，肿块已完全消失，身体检查一切正常。

在采用我的方法治疗 3 个月的时候，病人耳朵恢复了听力，摘掉了助听器，6 个月后居然长出了黑发。直到现在，病人都在按我教给她的这套方法坚持治疗。一个手术后的肺癌晚期患者能够健康地活到现在，不能不说是个奇迹。我的治疗方案的实施，已使她的体质明显提高，再配合疏通经络，补足气血，她的身体自然就进入了一个温暖和谐的健康状况。

四、乳腺癌的防治主要靠自己

2007 年 5 月 13 日，曾在央视版电视剧《红楼梦》中出演「林黛玉」的陈晓旭，因乳腺癌去世，匆匆走完了短暂的一生。

据统计，乳腺系统的疾病已成为当今威胁女性健康的杀手之一。而我在这里要通过我的亲身经历来告诉姐妹们，乳腺癌的防治是完全可以做到的。

10 年前，我曾与一位镇痛科的医师一起到一个很大的寺庙里，为肺癌晚期的主持安装镇痛棒，这是我第一次近距离地接触这些出家人。

这是一个六十多岁的尼姑，人已被病痛折磨得很消瘦了。在治疗结束后，我好奇地问另外一个主持，你们天天都在念经，也会得重病？这位主持告诉我，她们这里已有不少得肺癌去世的。

走出寺庙，想起那些祈祷菩萨降福，让自己不生病的人们，还想到那些患了重病就去拜菩萨，相信只要去虔诚地烧香磕头就能起死回生的人们。我想，他们的虔诚怎么也不能与这些终身在寺庙里修行的尼姑们相比吧？可尼姑们都不能保证自己不生重病，也不能保证自己少受病痛的折磨，更不能保证安详地离世，那我们去寺庙烧香、祈祷的作用又是什么呢？

虔诚地信佛，带给我们更多的是精神力量，它指明了我们的做人准则，不断地培养我们以善心去回报家庭和社会。信佛后，宽厚的胸怀与慈爱会让你的心理健康、心态平和，可以减轻一些病痛，但还必须去多学习一些预防和治疗疾病的知识及方法，并把它们运用在自己的生活及饮食习惯上，这才是少生病或不生病的根本所在。

乳腺上发生的任何疾病，如急性乳腺炎、乳腺增生、乳腺瘤、乳腺癌等，都与乳腺的经络瘀堵有直接关系。乳房与好几条经络有直接的关系。

乳房的内侧与肾经有关，乳头及乳晕与胃经和肝经有关，乳房外侧与肝经、胆经、心包经有关。肾经将先天之精气和集聚五脏六腑之

后的精气灌养乳房，胃、脾受水穀精微化生之气血濡养乳房。肝、胆通过经络对乳房施行其藏血和疏泄的作用，这样才能共同维持乳房的正常生理功能。当各条经络的气血不足，乳房得不到足够的营养滋润，就会变得扁平、萎软、下垂。而当乳房的经络不通发生了瘀堵，乳房就会疼痛。我们根据疼痛的部位可以判断是哪条经络发生了瘀堵，急性瘀堵最多的是处于哺乳期的母亲，慢性瘀堵是常见的乳腺增生。瘀堵不能解除，逐年增加，就易发生乳腺痛，再进一步发展就是危及生命的乳腺癌。

所以，及时疏通与乳房相通的经络是预防和治疗一切乳腺疾病的关键，而各条经络的气血充足，则是乳房保养的根本。

与乳房有直接关系的经络有肾经、胃经、脾经、肝经、胆经、心包经这 6 条经络，一般肾经是不能疏泄的，要以补为主，其它 5 条经络都可以进行按摩及刮痧。一般乳腺癌的肿块发生在乳房的内侧，也就是肾经的部位发生瘀堵，这说明患者的肾气衰竭已很明显，这样癌细胞很容易发生全身的转移，特别是全身的骨转移，这就是肾主骨，即肾与骨有直接关系造成的。

气血两亏、严重的营养不良是造成肾经衰弱的根本。女性发生气血两亏一般有两种原因，一是先天不足的人，后天的脾胃消化功能弱，气血生成少，总是病病歪歪、很瘦弱、没精神。二是有减肥经历的人，特别是一些女艺人，她们为了自己的形象，长年用各种方法减肥，严重控制体重，最后造成身体的极度亏虚。当身体已极度营养不良，再加上情绪的低落、性格的压抑、不注意保暖等，都容易使经络瘀堵。

这一类的病人，要以食疗补血为主，黑米糊、固元膏、鳝鱼、当归粉是补血最好最快的，长年坚持吃，身体的抵抗力会明显增强，再天天配合经络的疏通与按摩，还是能够战胜病魔，恢复健康的。

发生在乳房外侧的肿块，多数也与经络瘀堵有关，这种人身体素质还是不错的，所以她们多数不怕冷、贪吃冷饮及寒凉的食物。为了展示身材，总是一年四季穿得都比别人少，比别人露，这样身体就很容易为寒气所伤，如果再遇上生活的不顺，心情抑郁，久而久之，乳腺的外侧就会瘀堵。

这一类人，治疗的重点是祛除身体内的寒湿。可以用多根艾条熏烤全身的方法，还要多食温热的食物如姜、海虾、羊肉等，来祛除身体内的寒湿，再配合温水泡脚，刮腋下的经络，同样可以将此病治愈。

**从根本上保养和治疗的方法如下:**

1.疏通胃经

疏通胃经的最好方法是按摩脚背胃经通过的区域，那里还是脚部乳腺反射区的部位。女性朋友每天在洗过脚后，要在这个区域用手往上推 100 下，两脚都要推，左脚管左乳腺，右脚管右乳腺，经常保持这个部位的通畅，把瘀堵、硬结推散化开，是根本不会发生乳腺疾病的。〈请参考右图→脚背上的胸乳房区块〉

2.疏通肝经、胆经、脾经

沿腋下至腰部，再沿著乳房的外侧去按摩、刮痧，能有效地疏通肝经、胆经和脾经。可以用手去疏理，也可以用刮痧板式梳子的背面去疏理，这样不但能及时疏通经络，预防乳腺的瘀堵，同时还可以疏

肝理气，宽胸，对肝、胆、心、肺都有好处。

3.疏通心包经

心包经在手臂的内侧中线，前面介绍的经络常识里已经提到了，经常按摩、拍打膀子的内侧与外侧，就能有效地预防和治疗全身各个脏器的经络瘀堵，所以不论发生任何疾病，都要去按摩、疏通手臂。

女士们由于过度减肥、过度爱美，让身体受凉，挨饿，如此不爱惜自已的身体，会使她们日后患上月经不调、月经紊乱以及各种妇科疾病。

这些有过种种减肥经历、长期受凉的女性，她们的孩子多数都身体不好。长期减肥带来的气血不足、气血两亏，使她们的血质量很差，就如一块贫瘠的土壤，不可能长出茁壮的小苗。她们的孩子出生后易生病，体质弱，发育慢。一般我给孩子看病，都习惯看看他们母亲的身体状况，就知道了孩子的病因所在。这些气血不足的孩子不只是身体会常出问题，有的还胆小、不合群，严重的甚至会得抑郁症，有的孩子还会发展成自闭症。这些孩子长大后很难与人和谐相处。还有的孩子血少，经脉不通，会出现多动、不能自控等不良现象，人见人烦，这类孩子多数是在家长的打骂中成长，自卑和逆反心理很重，长大后如仍没得到很好的治疗与调养，就会成为问题青年，严重的甚至会走上犯罪的道路。

年轻女士们，如果你们将来还打算生儿育女，那么请珍惜你们的身体，你们自己的健康，也关系到你们的后代，后代的好坏又直接影响到你们的晚年生活，请你们有空多学学保健的常识和方法，只有健

康才是最美的。

# 第十一章　要不生病还是要命长

## 一、中西医结合，为我们的生命提供双重保险

近年来，中西医之争愈演愈烈，也引起了我的关注和深思。比如古代的道路通北京，现在新修的道路也能通北京。每条路上都熙熙攘攘，赶路的人们都可以用各自不同的方式走向北京，都能到达目的地，每个人都是根据自己的需求，根据自己的实际情况去选择不同的方式到达北京，你能说谁对谁错吗?

治病也一样，通往健康、长寿的道路很多。作为医者，只有了解更多通向健康的途径，懂得更多治病的方法，才能灵活应用，根据病人的实际情况，做出最适合病人的选择。

**人类所有的病痛大致可分为 3 类:**

1. 意外伤害、突发急病: 西医的各种急救措，在保住生命、挽救生命上是功不可没的，这是目前的中医无法与之相比的，但我相信古代的中医能做到。中国自古就战乱不断，各种外伤也是最常见的，那时的中医就能治疗这些。还有各类急症，中医都有自己独特的方法，只可惜现在的中医很少有机会再去治疗这类疾病了，掌握这一技能的中医也越来越少了。

2. 各类传染病: 在对传染病的预防上，西医发明的疫苗的运用无疑是最安全、最有效、最方便的。而中医在增强身体的抵抗力，提高身体素质，有效地抵御传染病的入侵方面，同样有积极的意义。

在传染病的治疗方法上，我认为中医要强于西医，中医治疗传染病的成功在于治病的理念上。

传染病多数是由病毒引起的，全世界到目前为止还没研究出能在人体内有效杀灭病毒的方法，而对存在于环境中的病毒，各种杀毒灭菌的强效杀毒剂是很管用的，它们能有效地杀灭病毒，防止病毒进一步的扩散、传染。

病毒一旦侵入了体内，如果数量比较少，我们身体自身的防疫系统就能将其杀灭排出；而大量的病毒入侵，就如突然暴发的传染病，只要是确诊为病毒造成的，就要运用各种排毒方法，〈如腹泻、大量排汗、刮痧、放血等〉，将病毒及时地排出体外。中医排毒的治疗手法是非常独特而彻底的，经过这样的全方位排毒后，留存在体内的病毒数量已是很少了，这时再通过对身体的全方位调理，就能很快恢复。

西医在治疗由病毒引起的传染病时，往往是采取「闭门捉寇」的方法，不分青红皂白地在人体内乱砍滥杀。一场混战下来，人体内的病毒可能会败下阵去，那些经历了身体内的混战、侥幸生存下来的内脏，却也伤痕累累。

西医只要改变对病毒引起的疾病的治疗理念，相信同样也能有效地治疗传染病，而且不会给身体留下重大隐患。

所以，在对带疾病的处理上，首先要分清这个病源是来自于人体之内还是之外，也就是要先分清楚是「内部矛盾」还是「敌我矛盾」。

「内部矛盾」就是各种慢性病、多发病、常见病，包括癌症在内，都是由于自身的身体状况失衡，缺血、经络不通造成的。这时在治疗上就没必要大动干戈，更无需在体内乱砍滥杀，而是应该理顺关系并和平解决各脏器因缺血、经络不通造成的实际困难，这样才能使人体

内部各脏器团结协作、亲密相处，确保身体的健康与和谐。

而对待外来的传染病，就需要联合身体内的所有力量去抵抗它们，不能让它们在我们身体内发展壮大，侵害我们的健康。

3.各种慢性病 ：在治疗各种慢性疾病上，中医绝对是强项，这种对身体的全方位调理,「慢工出细活」,精致而细微，以静制动，以柔克刚，让身体平衡、和谐，带来健康与长寿，这是西医很难做到的。在对疾病的诊断上，中西医又各有特点。中医的「望、闻、问、切」,不容易具体掌握，病人只听医生说，自己看不到；而西医的各种先进的检查设备，能直观地看到身体，准确地了解自己的健康状况，各种化验单、拍片结果、检查结果摆在了病人的面前，说服力自然就强，这些又是中医没法相比的。

有的人排斥中医，有的人排斥西医，都是偏激的，我们应该庆幸我们生活在中西医同样发达的年代，它们为我们的健康提供了双重保险。

不论是学中医还是学西医的，都应客观地看待自己的长处与短处。对待病情时，不要有学科的偏见，不要有死守门派的固执，要放下架子，海纳百川，这样才能真正地造福百姓。

二、医生治得了你的病，救不了你的命

大家如果看过电视剧《无限生机》，就知道那是介绍急诊室医生、护士抢救病人的故事。正如剧中所展示出来的情节一样，西医抢救病人的方法、程序大致都是相同的，如输液、吸氧、气管插管等等，只是细节的处理上有差异。

病人经过种种急救处理后，出现的结果并不是医生所能预料的。有的人奇迹般地活过来了，九死一生；有的眼看着病不重却救不活。所以医院对重一点的病人都会下病危通知书，对家属交待很多的可能性，哪怕只是一个小手术，都要将手术中可能发生的一切可怕后果都告诉你，不是医生胆小，也不是他们想推卸责任，确实是看得多、见得多了，医生心里真的也说不准了。

易学说：「一命二运三风水，四德五名六读书。」就是说一个人一生的命运都由这 6 个因素决定，命相运由生辰八字决定，一旦出生就无法改变了；风水是研究风水的分布、阴阳五行对生命的影响，是人与环境的学问，是与天文、历法、地理有着不解之缘的一个学科；德就是功德，就是建功立业和积德行善，是个人对社会的贡献；名就是功名，是社会对个人行为和对社会贡献的肯定；读书泛指个人的各种努力。

这就是说每个人的生命，命运都是由各种因素左右着，我们不要以为，看不见的东西就不存在，比如在显微镜没有发明之前，谁知道世界上有细菌呢？比如天空中传播着无数不同频率的电波，虽然我们的肉眼看不见，我们的身体感受不到，但收音机、无线电话、电视等这些特定的设备就能接收到，并将这些电波显示在大家的面前；地面上有着磁力，我们的肉眼也同样看不见，但是借着指南针，却能让我们察觉到磁力的存在。

所以中医谈到养生时，总会谈到三大平衡，也就是人体内部各脏器之间的平衡，人的心态的平衡，人与天地、自然的平衡。

确实，在我遇到的很多危重病人中，除自身的生活习惯和饮食习惯造成重病在身以外，心理和环境的因素对他们身体的伤害也是非常明显的。心理因素的影响我们可以通过疏导和调理身体的气血及疏通经络，让他脆弱敏感的神经发生变化，慢慢地坚强和自信起来；而外部环境的影响，再高明的医生也是无能无力。我们经常会遇到不少人在搬入新家后，身体不知不觉会出现许多的病，或各种不顺接踵而至，排除装修污染对人体的伤害外，还确实存在着住宅的方位、朝向、布置及周边环境等诸多因素，它们无形之中都会对居住者的身体健康、财运、性格、心埋、人际关系等诸多方面产生一定的影响。

在古代，有文化的人一般都懂风水，如大家最熟悉的诸葛亮就精通此术。风水确实是一种制约我们寿命的自然现象，它揭示着人与自然、人与环境的很多相生与相克的微妙关系。我希望大家能懂得一些简单的风水知识，人虽然摆脱不了自然与环境的约束，但我们可以主动去选择和建造适合自己的生活环境，特别是家庭内部的布局和设计上，要尽量减少非常明显的相克因素，如卧室内有大镜子照床、床头上悬挂重物、洗手间的门正对着床等等，学一些风水知识，可以让家中的环境更利于自己的健康，并且能给自己带来好运。

为什么同处一个环境，有的人健康、有的人多病？这与每个人自身体质的强弱、抗病能力的大小有很大的关系。我们虽不能左右外部环境，但却可以调整好自己的身体去适应它，尽量与自然、与环境保持平衡和谐，这样就能够健康长寿。就如风水书中常说的「屋大人少是凶屋」，是说屋大了就使我们身体能量消耗得多，久而久之，造成

人的体能下降、免疫力下降，从而生病。也许有人会问，中国人才刚刚富起来，才住上宽敞明亮的大房子，你就说是凶屋，那外国人呢？住的都是宽敞的大房子，为什么身体比我们中国人还强壮？那是因为外国人高热量、高能量的饮食能抵御风水书中所况的身体消耗。所以，人与自然环境的相处中，首先是人自身要不断增强体质，其次是不要违背大自然的规律，不要破坏周边的环境，同时尽量把自己生活的室内小环境设计得安全、舒适、协调，才利于你的身体健康。

还有关键一点的就是要积德，这个「德」带给你的就是「善有善报，恶有恶报，不是不报，时辰未到」的必然结果。

三、医生治病为什么要弃“简”求“繁”

一次，我颈子上长了一个小肉丁，想用激光把它打掉，于是就来到本院的皮肤科，同事明白我的来意后，顺手拿起了一把消毒过的剪刀，“喀嚓”一声就剪掉了，一点儿也没痛。我说，就这么简单？不是要用激光才能打掉吗？她说，本院的同事就没必要那么复杂了，不过病人来了，我可要收 50 元的治疗费，先打上麻药，再上激光。

回头仔细一想，如果是外面来的病人，你也“喀嚓”一剪刀，那么 5 元的治疗费他都会嫌多，说不定还会和你争一争，而你动用了复杂的仪器，收 50 元他反倒觉得值。

还有一次，一个同事的脚被东西砸了，拍 X 光片后确定有骨折，但不严重，我陪着她找到骨科主任，问如何处理。骨科主任看了看片子，又摸了一下脚，说没事，回家后躺在床上，把脚垫高一些就行了。我问，不是骨折了都要打石膏的吗？他说她这块骨头就是骨折了也没

事，不会错位的，回家注意休息就行了。不过，要是外面来的病人就不能不处理了，你要为他们上石膏，要说上很多的注意事项，要不然他会说你看病不认真，会对你有意见。

有一次，我在眼科的治疗室，看到一个眼脸上长麦粒肿的病人在做切开排脓手术，等病人走后，我就跟医生说，我很小的时候就知道，眼睛上长了麦粒肿，就在手指的中指上系上棉线绳，把棉线绳捻紧，刺激中指的根部，很快麦粒肿就会消退。后来只要看到长麦粒肿的人我都教他们用这个方法，有几十例了，都是很快就治好。还有一次，一个朋友得了麦粒肿，半边脸都肿起来了，又是吃药，又是输液，都没明显好转，疼得够呛，我看到后就让她在双手的中指根上都系上绳子，捻紧，放松，再捻紧，反复地刺激，结果当天她就不痛了，第二天眼睑就全部消肿了，第三天麦粒肿也消了。

医生听了我的话，回答道，我也知道这个方法，可病人到我们这来看病，你用这民间的方法为他们治病合适吗？病人会怎么想？

出了治疗室，我心里想，不是病人会怎么想，而是医生会怎么想，医生觉得掌握了那么多的先进技术不用，却拿这么简单的方法治病，是否显得太没水平，同时，如果病人自己用线绳治好了麦粒肿，就不会再吃医生开的消炎药了。

还有一次我接待了一位患者，病人说自己是下岗的，生活本来就不富裕，还患上了慢性结肠炎，经常拉血、拉脓，每个月的医药费就是 800 元，一年多了还没看好，老是反反复复地发作。

我看她的手相，体内的寒气很重，而且还明显贫血，就跟她说，

你这病都是体内寒重造成的。所有拉肚子、腹泻的人都是寒重，热了只能便秘、燥，你吃消炎药，只能是寒上加寒，自然治不好，肠炎时间久了，肠子的吸收功能就差，自然就会贫血了。

我让她回去每天早上和下午空腹的时候，先打一个鸡蛋搅匀放在旁边，然后再切 4～5 片生姜，加半勺红糖，放上大半碗水，在火上烧 5～10 分钟后，用烧剩下的姜糖水冲鸡蛋，把冲成的鸡蛋茸趁热喝下，每天两次，一星期后改成每天早上一次，不要再放红糖，只用姜水冲鸡蛋就可以了，这样坚持吃上一段时间，慢性肠炎就可以彻底治愈。我同时叮嘱她不要再吃寒凉的食物。她问我，就这么简单吗？还要不要再吃药了？我说你将所有药都停下，不要再吃了，这个简单的方法就能治好你的病。

过了两个月，一次走在街上，迎面走过来一个人向我道谢，一看原来是那个患慢性结肠炎的病人。她说，我按你说的方法回去就吃了，3 天以后就不拉了，半个月后就彻底好了，药也停了没再吃，只是前段时间吃了一次西瓜，肚子又有些痛，而且又开始拉了，于是赶紧吃姜水冲鸡蛋。现在我还在坚持每大早上吃一次，真没想到这么简单的方法就能治好结肠炎。要是那些医院的医生也知道这个方子就好了，我也不要花那么多的冤枉钱了。

和她分开后，我想，医生知道了这个方子会告诉你吗？他告诉了你，你就不需要再去找他看病了，医院的药卖给谁呢？他们不卖药，又靠什么维持生活？

我在某医院工作了 23 年，我清楚地知道医院的很多内幕。当时

上面拨给医院的钱很少，连给职工发工资都不够，所以医院给每个科室都规定了严格的收入指标，而这些指标又分派到每个医生头上，这样医生只有完成指标后才能拿到正常工资。你超出的部分，按比例给你提成，就是你的奖金。所以每个医生的压力都很大，怎样从病人那赚更多的钱是他们随时都要考虑的问题，因为这关系到个人的经济收入。

我将几十年总结出的防治百病的方法一一介绍给大家，就是让大家都能自己做自己的医生，少花冤枉钱，少生冤枉气。

四、几十种常见病就用同一种方法——体外反搏法

我曾在某医院的体外反搏室工作过十几年。体外反搏治疗法是用外力促进血液循环的一种治病方法，是我国医学界自行研发的一种治疗全身缺血性疾病的无创伤性的、无痛苦的物理疗法，已有三十多年的历史了。

它的治疗过程是：在小腿、大腿、臀部分别包扎上气囊，利用心电触发，在心脏舒张时，也就是四肢的血液往心脏涌动的时候，从小腿、大腿、臀部序贯性地逐段加压，驱动血液回返，增加回返心脏的血量，同时它又有每公斤 0.4 磅的压力，促进冠状动脉侧支循环的建立。当心脏收缩并向全身供血的时候，它又放松气囊，使外周阻力减轻，减轻心脏负担，改善心脏功能，这一紧一松又明显地按摩了双腿与臀部，改善了末梢的循环。

体外反搏疗法能明显地增加心脏及全身各脏器血液的灌注，增加血液供应的量，改善缺血的状况，而且，在压力的作用下，血液流动

的速度增加，降低了血液的粘稠度，抑制了动脉粥样硬化病变的发生。所以体外反搏治疗不但能治疗各脏器的缺血状况，还是预防和治疗动脉粥样硬化性疾病的重要手段之一。

当时在美国及欧洲许多国家，都引进了我国的体外反搏疗法，并先后纳入了冠心病临床治疗指南。尤其在美国还进入了医保系统，当患者经过体外反搏治疗后，就无需再做昂贵、有风险的搭桥手术。据报导：在美国，一位做过 6 次搭桥手术的病人又出现了心肌缺血，最终在无法手术的情况下选择了体外反搏，结果病人的心肌缺血明显改善，而且生活质量也大大地提高了。

体外反搏主要用于治疗各种缺血性疾病，包括：冠心病、心绞痛、心肌缺血、陈旧性心肌梗塞、心肌炎后遗症、脑动脉硬化、脑供血不足、脑血栓形成、脑动脉栓塞、脑梗塞、短暂性脑缺血发作、椎基底动脉供血不足，脑血管意外后遗症、缺血性视神经病变，视神经萎缩、中心浆液性脉络膜炎、眼底中央动脉硬化、血栓闭塞性脉管炎、动脉硬化血管闭塞、糖尿病引起的血流障碍、缺血性肾病、突发性耳聋、肝炎以及康复与保健、运动性病劳的恢复，还能治疗许多反复发作的慢性病：如糖尿病、高血压、胃溃疡、十二脂肠溃疡、盆腔炎等等。

我在体外搏室工作的 12 年里，亲眼目睹了各种不同的疾病在用了同样一种方法进行治疗后，也就是只用外力增加了血液循环，促进了血液在全身流动的速度，放松、按摩了双腿及臀部，病人身体的健康状况都出现了不同程度的好转。

治疗最多的、疗效最显著的是那些缺血性的疾病。当时科主任还

做了许多的科研工作，将心肌缺血和脑缺血的病人在治疗前都进行彩色 ECT 的检测，确认缺血的区域，治疗 36 次后再进行彩色 ECT 的检测，前后一对比，治疗后缺血苍白的区域明显变小或消失，与只使用药物改善心脑缺血性疾病相比，效果非常显著。

有一个三十多岁的病人，胃病十几年了，胃溃疡反复发作，人非常消瘦，面色发青、发暗，长期服用各种中西药，就是治不好，后来他试看接受体外反搏治疗，只做了 24 次，胃就不疼了，胃口也开了，还停掉了所有的药物。另外最大的变化是在短短一个月的时间里，体重增加了 20 斤，治疗前后判若两人。治疗结束后复查胃镜，溃疡面消失，原来苍白的胃粘膜变得红润，这说明通过加块血液循环，胃部的血液供应增多，自我修复了溃疡面，胃痛自然就消失了。

我们还治疗过不少因为脑萎缩而引起的老年性痴呆患者，通过改善脑部的供血，脑萎缩的情况都不同程度地得到改善。记得有一个六十多岁的老年妇女，未治疗前认不清回家的路，生活不能自理，和人交谈很困难，治疗一个月后，病人与我们交谈的时间越来越多，神志也渐渐清晰，到最后，已无需家人陪护，自己来医院做治疗，自己回家，生活已完全能够自理。

在体外反搏室工作的十几年里，我看到了无数得心脏病的人治疗后，生活质量明显提高；脑梗塞肢体活动不便的人，肢体功能在治疗后很快恢复；高血压、低血压的病人在做过治疗后血压正常了；糖尿病人治疗后血糖明显下降；肝炎病人做过治疗后肝脏指标很快好转；慢性盆腔炎等多年不愈的妇科病也在治疗后好转；突发性耳聋的病人

治疗后很快听力恢复等等。太多的病人，太多的病例，只是通过改善血液循环后，身体状况、生活质量都有明显改善，有的病人每年都来做 2—3 次，一次一个月，把体外反搏治疗当成了对身体的保健，效果非常好。

1994 年，我院和生产体外反搏治疗仪的厂家，共同研制了小儿体外反搏治疗仪。

机器研制出来后，我们治疗的第一位患者是一位小男孩，医生诊断为轻度脑性瘫痪，情况是腿部没劲，经常跌跤，而且经常生病，体质十分弱，智力也有一些差，刚上小学 2 年级，考试就常常挂红灯。这个孩子我们一共为他做了 48 次的治疗，一次一小时，每周 6 次，治疗了近两个月，家长反映，孩子最近胃口不错，吃饭比以前多了，而且以前总是流鼻血，现在也不流了，以前经常感冒，治疗期间都没有感冒过。孩子也说以前跑步没劲，最近跑步有劲了，能追上别的孩子。在治疗快结束时，他爸爸跟我说，孩十最近的学习成绩明显上去了，老师也表扬他现在比以前明显地能注意听讲了。

3 年后我在医院门口又遇到了孩子的父亲，问起孩子的学习他说自从治疗后，孩子现在学习都是上等水平。

这个孩子好了，可是治疗前后孩子的学习条件、环境、习惯并没有改变，只是通过外力增加了脑部和各脏器的供血，治疗时按摩了双腿，疏通了经络，使他的身体状况走上了良性的循环。这说明改善血液循环，对孩子身体的影响不是一时的，而是受益很久的。

有一个 5 岁患多动症的孩子，只能说两个字的词，看电视只会看

广告，安静不下来，再精彩的动画片也不能坚持看上 5 分钟。来我们这治疗前，已到各处求过医，也经过了各种治疗，可就是不见任何效果。

当这个孩子经过一个月 24 次的治疗，已能连续说五六个字了，能安静地看动画片达半小时以上，还能耐心地跟著家长学看图识字、看书了。只可惜家长请不下假，没再坚持给孩子做下去。

治疗的这一个月里，家长并没有改变对他的教育方法，也没有接受新的语言训练的技巧，孩子只是改善了脑部的供血，疏通了经络，语言能力就很轻松地前进了一大步，燥动不安、极不稳定的情绪也在改善脑部及全身的血液循环后出现了明显的变化，我想如果这个孩子能再治疗上一段时间，他一定会跟同龄健康孩子一样的。

最后再说几句题外话，我最终离开体外反搏室的原因是反搏室给医院撤销了，理由是我们的病人不多，给医院创利少。我相信所有的人看了我的介绍，都会对体外反搏法这种无创伤性的物理疗法感兴趣，可这一受病人欢迎的治疗方法，因为不受医生、医院的欢迎，最终只能关闭。自从有了药品回扣制度，医生在给病人选择治疗方法时，大多都去选择能给他们带来好处的药品，而不动员病人去做体外反搏治疗，因为这样虽然对病人有利，可医生却拿不到任何的好处，在利益的驱使下，多数医生没了良心，没了医德。这种大的医疗环境不改变，人们的健康怎么能有保障 ？

后　　记

# 亲手掌握一生的健康

附　录　《黄帝内经》健康小秘密

1.　养生的秘诀之一是不要使自己过于劳累。当人体过度劳累时，阳气会亢盛过度，阴精逐渐消耗。如果这样多次反复，则阳愈盛而阴愈亏。阴阳失去平衡，人就要生病了。

2.　养生的一大秘诀是不要发怒。人在大怒的时候，阳气向上涌，血随气升而淤积于上半身，与身体其它部分阻隔不通，就会致病。

3.　春季邪气伤人，多病在头部；夏季邪气伤人，多病在心；秋季邪气伤人，多病在肩背；冬季邪气伤人，多病在四肢。

4.　人体的阴阳是相对平衡的。如果阴气太盛，则阳气受损而为病；如果阳气太盛，则阴气耗损而为病。阳气太盛表现为热性病症；阴气太盛表现为寒性病症。

5.　人体全身有大的关节 12 处，小的关节、骨缝 354 处。人体生病时，这些是邪气客居的地方，因此，治病时自己可以在这些地方采用针灸、刮痧、拔罐等方法，祛除邪气。

6.　诊脉最好的时间是清晨，这时候阴气未被扰动，气血也未受到扰乱。

7.　做梦与健康：阴气盛则梦见大水；阳气盛则梦见大火；上身气盛则梦见飞腾；下身气盛则梦见下坠；肝气盛则梦中发怒；肺气盛则梦中啼哭。

8. 阳气太虚的人，最危险的时候是阴气极盛之夜半；阴气太虚的人，最危险的时候是阳气极盛之中午；寒热交错的病，最危险的时候是是阴阳交会的清晨。

9. 辛味走气，气病不可多食辛味；咸味走血，血病不可多食咸味；苦味走骨，骨病不可多食苦味；甜味走肉，肉病不可多食甜味；酸味走筋，筋病不可多食酸味。

10. 久视劳于精气而伤血；久卧阳气不伸而伤气；久坐则血脉不畅而伤肉，久立则劳于腰膝而伤骨；久行则劳予筋脉而伤筋。

11. 形体安逸但精神苦闷的人，病多发生在经脉；形体安逸精神也愉快的人，病多发生在肌肉；形体劳苦但精神愉快的人，病多发生在筋；形体劳苦而精神苦闷的人，病多发生在咽喉。

12. 春季治病多取各经的络穴；夏季治病多取各经的俞穴；秋季治病多取六腑的合穴；冬季治病应多用药品，少用针刺。

13. 望面部颜色变化可以知道生的什么病：黄色、赤色为热病，自色为寒病，青色、黑色为痛病。

14. 五实五虚。五实：脉盛是心受邪；皮热是肺受邪；腹胀是脾受邪；二便不通是肾受邪；胸闷是肝受邪。五虚：脉细是心气不足；皮寒是肺气不足；饮食不入是脾气不足；泄利是肾气不足；气少是肝气不足。

15. 五脏精气安静则精神内守，躁动则易于耗散，这时外邪就容易侵入人体。

16. 为什么未病、小病容易治呢？这是因为病邪新侵入人体，

没有定着一处，推它就向前，引它就停止，迎其气而泻之，其病是立即可治愈。

17. 如果秋天咳嗽，是因为肺受了外邪。如果是其它季节咳嗽，是各脏传给肺的。春天肝先受邪，夏天心先受邪，秋天肺先受邪，冬天肾先受邪。

18. 人身的阳气主护卫于外，阴气主营养于内。凡不利天气伤人，外表阳气最先受邪；凡饮食起居失调，内在阴气先受损伤。

## 一、按摩在保证身体健康中永远只能是配角

现下你不管走到哪里，不论是大城市还是小城市，都很容易找到推拿按摩的小店，而且这些小店里不分春、夏、秋、冬生意都不错。似乎大家一下子都明白了按摩的重要性。老人在家天天忙着给自己按摩，母亲经常帮孩子按摩，还有中年男子爱去外面享受各种推拿按摩。按摩确实给疲劳一天的人们带来了舒服与放松，它不仅能放松紧张、僵硬的肌肉而且能促进血液循环，促进经络的通畅。

但是现在的人们只要一提到疏通经络，马上想到的就是去按摩。好像只有按摩才能使身体的经络通畅，不会发生淤堵。我要告诉大家的是，影响经络和气血畅通的根本原素是我们身体内血液是否充足、寒湿是否重，这是影响经络畅通的内因，而按摩只是作用在肢体上的，是外因，它疏通经络的效果是非常有限的。

就如颈椎病，与受凉有关、与颈椎周遭的肌肉组织僵硬有关、与颈椎相连的经络是否通畅有关、与颈椎周遭的供血是否充足有关。就

因为颈椎病是综合的原素造成的，所以在治疗上很难一次治愈，治愈后复发的情况很多。但我发现是颈椎处的供血不足，才是造成颈椎病反复发作的根本原因。

年纪轻的，血液都比较充足，透过推拿疏通局部，并用刮痧、拔罐排出寒气、疏通淤堵，颈椎的不适很快缓解。

中年人，血液不是太充足了，颈部的肌肉僵硬时，这时最好是先用 6～8 根清艾条同时熏的方法，将局部僵硬的肌肉熏热、熏软后，再配合推拿、刮痧，效果才比较明显。

而老人，血液不足，颈部肌肉僵硬，这时你虽然采用了艾熏、推拿、刮痧的方法，治疗后虽然也会有颈部轻松的感觉，但治疗后还是会复发，肌肉又重新僵硬。

所以，在治疗方法相同的情况下，治疗效果的好坏，完全取决于病患本身的血液是否充足。

颈及后背是否通畅、松软，回应的是身体内阳气足与不足，而这个阳气不足，就是肾火不足，就是身体内的热量少，就是身体内的寒湿重。

肾主骨、主髓、主脑。肾气足，血脉上到颈椎、头部的血液供应就充足，充足的血液能营养放松局部的组织、肌肉、血管、经络。就如孩子，肾气足，身体内温暖如春，你去摸孩子整个后背，都是软软的、松松的，所以孩子是很少有颈椎病，也很少有腰酸背痛的。

随著年龄的增长，肾火渐渐减弱了，再加上现下人的大量贪吃各类寒凉的食物，过多的使用降温的设施，都在不断地给身体降温，给

肾脏降温，使肾火越来越虚弱，这样肾气虚弱后往头上打血的力量就会不足，这时颈椎、背部由于供血减少，温度低就会造成僵硬。

你们去摸摸，只要是背后僵硬的，没有一个身体好的，不但患有颈椎病、背痛，腰痛也是常有的，而且整个身体素质也比较差，各种疾病缠身，几乎所有的癌症病患，到了中、晚期，背后都非常的僵硬。

最好的疏通经络，让僵硬的肌肉变软的方法是什么？就是补肾火，给身体增加热量，去掉身体内的寒湿。打个比方，天冷了水会结冰，如果只是小面积局部的结冰，你去搓、去揉、去推、去按，就能将冰揉碎，再透过搓、揉等过程中导致局部的温度升高，也能将碎冰融化掉，但这种作用非常局限，如果是大面积的结冰，就如老人的身体处处僵硬一样，按摩的作用就会显得力不从心、微不足道了。

而当我们透过食疗及避免寒凉，不断地给身体升温后，就如大地回暖，冰雪融化，僵硬、板结之处自然消除，而融化后的冰雪反过来又可以滋润身体。因此，只有在食疗上下功夫，只有使我们的身体始终四季如春，才是疏通经络、保持经络畅通的关键和根本。

推拿、按摩等各种方法只是作用在肢体的表面，是外因和外力，只有充分调动内因，让身体从内往外的放松、疏通，再适当的配合按摩等各种手法，才是保证身体经络通畅、血脉营运通畅的根本。

按摩和运动的不同之处在于按摩只是肢体的被动放松，而运动是人体的主动放松和舒展，是身体内部肢体与脏器的沟通与协调。在运动的过程中，能明显的使身体产生热量，使身体整体升温，让全身温暖起来，促进血液循环，防止经络的淤堵。因此总想着按摩的人，不

如多到室外活动，散步、打太极拳等，更多的以步带车，更多的在家中多做一些家务，起到的作用要比按摩强。

但是，不论是按摩还是锻炼，它们所起的作用，就如给庄稼松土一样，只有合理的施肥、浇水再配合适度的松土才是种好庄稼的关键。只施肥不松土，容易导致淤堵、烂根、生虫。施肥后适当的松土则利于养分的吸收及代谢废物的排出。但是施肥后过度松土，又会使营养成分大量流失，如果施肥仍没跟上，还在一个劲地松土，久而久之就会使土壤松散、沙化，变成一片毫无生机的荒漠。因此不论是老人、孩子，还是中青年人，合理、均衡、充足的营养是保证身体健康的关键，再配合适度的锻炼和按摩，才是不生病、少生病的根本。

过度的按摩与过度的锻炼只能使人的身体虚上加虚、亏上加亏。特别是冬季，是收藏的季节，是人体储存能量的季节，是人体增强体质的季节。「冬天进补，春天打虎」，因此冬季只能补，不能泻。而现下很多人在冬季仍在做容易造成身体虚弱的足底按摩及全身的推拿按摩，对身体的伤害是很大的，会造成人的抵抗力下降。

按摩也只是最近一二十年来才开始普及的，之前很少有人懂按摩，那时的人们所吃的食物大都是老天长什么，大家就吃什么，冰镇饮料也很少，又缺乏各种降温措施，人们身体内的寒湿少，血脉自然通畅。再加上那时的生活条件相对差，没有那么多的家用电器、通讯设备，交通又不发达，使得当时的人们整天不停地忙碌着，身体不断地产热，从而促进血液循环，防止经络淤堵，因此人们的身体状况和整体素质都比现下的人要强的多。

可见，按摩所起到的疏通经络和促进血液循环的作用，明显地比正确的食疗和积极的身体活动，效果要差得多。按摩更多的是用在治疗疾病上，当身体出现不适后，只要能恰到好处地运用，并掌握按摩时必须遵守的一些原则，还是对身体的治疗及保健有一定帮助的。

如果是将按摩用在日常的保健上，最好选择一些如揉腹、按摩双耳、梳头、拍肩、搓腰、搓双臂等动作，这样对身体泻的作用不强，不至于造成身体的虚弱，同时又可以对身体起到恰到好处地疏通、保健的作用。

## 二、只要处理的方法正确，治疗感冒只需 2 天

我的第一本书出版后，由于种种原因，对我来说此书留下了太多的遗憾，就这样，还是受到了大家的好评和欢迎。现下已进入冬季，是感冒的高发时期，我将我的第二本书《温度决定生老病死》中的一节内容先注销来，只要大家按我以下写的去做，不论是孩子、成年人还是老人的感冒，是不需要吃任何的药物，都能很快治愈感冒。

刚刚有一些感冒的症状，如身体感觉发冷了，或是感到头痛、头晕、头重了，或是身体的疲乏及酸痛，或是总流清水鼻涕、或是咽喉已有疼痛时就要及时处理。

尽快排出病毒。西医说感冒的致病原因是病毒，而病毒至今没有特效药，所以你就不必去想着用吃药解决，最好最有效的方法就是大量喝温开水，一天喝上几大杯的温开水，多上几次厕所，是排出病毒最有效的方法。如咽喉肿痛明显时可以在温水中稍稍加一点盐，喝这

种淡淡的温盐水，能很快缓解咽喉的疼痛。

1、尽快排出寒气。受凉是感冒的诱因，只要有手脚冰凉的情况，肯定是受凉了，尽快排出寒气是治愈感冒的关键。食疗中的葱姜蒜是排寒最好的食物，有的人喜欢用几片生姜加上一勺红糖煮水喝去寒，有的人喜欢用几颗葱煮水喝发汗去寒，当受凉又伴有咳嗽时，在生姜红糖水中加入几瓣大蒜一起煮，喝下能祛寒、止咳嗽。总之，不论是用葱姜蒜祛寒，还是吃上一顿热辣辣的火锅祛寒，都能很快增加身体内的热量，让毛孔开放，透过出汗排出寒气。

还有一个方法就是用温水泡脚出汗排寒，效果同样不错，受风寒严重时，可以一边喝著生姜红糖水，一边泡脚，一定要用桶泡，更容易出汗。也可以取清艾条 1/4 根，撒碎后放入桶中，用滚开的水冲泡化开后，再加入温水泡脚，泡到全身冒汗，再多喝温开水，寒气同样很快能排出。

2、一定要保证充足的睡眠及休息。只要是有感冒症状了，一定要及时休息，这是减轻病情，让身体尽快恢复的关键。一般经过大量的喝水，喝几次温热的葱姜蒜水，再泡脚出汗祛寒后，尽早的休息，第二天身体基本就能复元了。

3、感冒后浑身酸痛怎么办？浑身酸痛说明体内寒湿重，一定要多喝几次生姜红糖水，生姜可以多放。一次放上 6～8 片都可以。

4、感冒后发热了怎么办？感冒后发热了要看手脚的温度。虽然体内的温度已超出了正常的体温，但手脚仍是冰凉的，说明体内的寒仍重，仍需要喝生姜红糖水，发热时再加上 1～2 颗葱一起煮，利于

发汗。如果体温偏高，手脚已不再发凉了，这时要停喝生姜水而大量地喝温开水。一般发热都在夜里，很多人就不喜欢在夜里喝水，怕尿多，影响睡眠，只要是发热，不要管是白天还是夜晚，必须多喝水，这是快速降温，快速排出病毒最有效的方法。当你全身发烫，几大杯的温水喝下去，再尿几次后，能明显地感到身体容易出汗，只要一出汗，体温就能很快的降到正常。然后再注意休息，盖好被子，防止受凉。

5、感冒后第二天的处理很关键。一般经过头天的紧急祛寒、发汗、多尿的方法处理后，第二天的身体基本就能恢复正常，但身体比较虚弱，这一天的处理很关键，关系到是否反弹的问题。首先要看舌苔，如果舌质仍发白，这一天再喝一次生姜红糖水巩固一下，同时仍要多喝温开水。第二，饮食很关键，这一天的饮食以清淡为主，可以吃鸡蛋、猪肉及各种性平的菜蔬，不能吃鱼、虾等上火的食物，也不能吃山药等补虚的食物，吃这些食物后，特别是孩子，又会再发热。第三，这一天的休息也很重要，不要过于疲劳。

如果第二天身体感到明显疲乏，虚弱，可以吃鳝鱼，补虚而又不上火，这时的鳝鱼只能烧红烧鳝段或烧汤，不要加姜葱，只放少量的蒜调味就可以了。成人可以吃当归粉，一天两次，一次半勺或量稍稍比平时多一点，能很快恢复体力。

## 三、中年养生的方法应是简单、高效

据调查，北京市居民人均寿命已经从 1991 年的 74.4 岁延长到

2000 年的 75.47 岁。由于医疗水平和生活水平的提高，10 年间，北京市婴儿死亡率下降 132%，孕产妇死亡率下降 147%，相比之下，处在生命最健壮时期的中年人的死亡率却呈增加趋势，其中 35～54 岁年龄组死亡率从 158　10 万人上升到 251　10 万人，上升幅度高达 58.8%。中年人的死亡原因主要是恶性肿瘤、意外死亡(车祸、自杀)、心脏病、脑血管病、消化系统疾病，共占该年龄段总死亡人数的 80% 以上。

除了意外事故死亡外，一提到中年早逝，多数人认为是累死的，而纵观生活中早早去世的人，真正累死的人并不多。不会科学的生活，从不养护自己的身体，再加上生活、工作及心理的重负，才是他们真正早逝的原因。知识份子的英年早逝多以不注重锻炼、不注重营养有关，工作一忙，没日没夜的加班，却用速食面充饥，久而久之，就如古代司马懿说诸葛亮「孔明食少事繁，其能久乎」。而经商、从政人员，工作以外忙于工作及人际关系的各种应酬、吸烟、喝酒、大吃大喝、生活不规律及生活压力大，也是早逝的一个原因。生活中还有一部分人，除了工作外大部分时间放在娱乐上，玩游戏、打麻将、玩扑克等等，不分昼夜，长期下去能不生病早亡。

中年人要像现在的老年人那样如此的热衷保健及锻炼身体，从时间及精力上来说都是不可能的，中年人可以从自身的实际出发做到以下几点，同样能够做到工作、健康两不误。

（一）知识份子除了他们的专业知识外，也应多看看医学科普知识，接受健康教育。如今已是科学技术高度发达的 21 世纪，学科之

多，分科之细，使人深感隔行如隔山，即使是专家也不可能样样精通，而科普的医学知识却是人人都应学习的。所以，提高健康保健的意识是很重要的。

（二）应酬多的一类人，往往是吸烟、喝酒过量，营养过剩，对肝脏、血管的损害较大，高血脂、高血压、脂肪肝、糖尿病等的发病率较高。但事业要发展，人要往高处走，当今社会的应酬又不能少，就请经常光顾饭店的各位一是控制酒量，以葡萄酒为主，二是不要忘记主食，三是每次大吃大喝后，最好喝一杯用二只苹果现榨的苹果汁，酒足饭饱后再去吃二只大苹果很难有人做到，但用二只苹果榨成的一杯苹果汁却很容易下肚，一是解酒，二是利于吸收，大量的维生素C及时修补受损的肝脏，不至于使您的肝脏积劳成疾。

（三）每晚用热水泡脚，消除一天的疲劳，给劳累一天的各个脏器改善一下血液供应，同时泡脚后的睡眠质量会提高，可提高人体的免疫力。现在生活水平提高后，洗澡的方便使很多人从不泡脚，洗澡及泡澡使全身皮肤血管扩张，血液流向肢体的多了，内脏及脑易出现缺血的症状，所以，过度疲劳的人洗澡及泡澡时容易出现头昏、心慌、乏力的症状，而疲劳时用高一些的桶好好地泡一泡脚，通过热力的作用，使血液循环加快，改善了心脑各器官的供血，随着热力的不断增加，就会微微出汗，人在静止状态下的出汗就是血液循环加快的结果，从内往外的出汗，一是疏通经络，二是排了寒气及体内的废物，三是调节体温降虚火，四是血液循环的改善，血管、神经、组织的放松，使高血压的降低，低血压的升高，对血压有非常明显的双向调节作用。

所以对身体虚弱及疲劳的人来讲，洗澡是耗，而泡脚是补，建议中年朋友们忙碌了一天后，花上半个小时的时间给身体放松、调节。不要小看这半小时，只要常年坚持，就这一项泡脚就能使你少生很多的病。泡脚要用桶来泡，木桶虽然保温效果好，但太沉，可以到超市买高一些的塑料米桶或洗拖把用的塑料桶代替。

（四）再给中年朋友们推荐一种简单的保健方法：背部撞墙。大家可能会有这样的感受，当你感到腰酸背痛、非常疲劳时，如果有人帮你捶捶背部、推拿、按摩一下背部，会使你感觉轻松许多。在医院里，背部的推拿按摩，小儿背部的捏脊法可以治疗许多病症。大家也许会注意到，在公园里可以看到一些人用背部撞树来锻炼身体，这说明人们早就知道刺激背部的穴位、经络有治病保健的功效。

人体背部的脊柱及脊柱的两侧，分布着丰富的脊神经和许多重要穴位，与四肢、内脏器官有广泛的联系。经常的刺激背部组织与穴位，通过神经系统和经络的传导，促进局部乃至全身的血液循环，增加内分泌与消化的功能，提高机体的免疫力和抗病能力，从而达到养生保健的目的。

中年人没有那么多的时间去公园锻炼，可以利用家中的墙或办公室的墙，一样可以锻炼。具体的做法是这样的：离墙 15-20ｃｍ站立，全身自然放松，用背部向后撞击墙壁，待身体撞击弹回后，再撞击，约一秒钟撞一下，随着撞击的节奏自然呼吸，撞击时动作有力但不可过猛，要协调均匀。碰撞的顺序可以是背上部、下部、腰、左右肩胛、左右侧背部，争取整个背部全部撞到。

当撞击上背时，可以刺激到主治肺部疾病的肺腧穴；主治心脏疾病的心腧穴；能宽胸理气的督腧穴；以及有理血、宽中和胃的膈腧穴。

当撞击下背部时，可以刺激的主治肝脏疾病的肝腧穴；主治胆囊疾病的胆腧穴；键脾、和胃、化湿的脾腧穴等等，撞击左右肩胛刺激到的穴位，对治疗头部、面部疾病、颈椎病、肩周炎等，都有一定的治疗作用 。

撞击背的侧部，也可以起到宽胸理气、治疗肋间疼痛的疾病 。

还可以尽量挺胸，肩胛向后，撞击颈肩部的大椎、风门等穴位，可以治疗颈椎病、颈肩综合症。

用背部撞墙的保健的方法虽然很简单，但在治疗过程中也应该做到循序渐进。一开始可以先撞击５～１０分钟，渐渐地增加到３０分钟左右，时间太短效果不明显，撞击到背部已明显发热，使背部的各个穴位都达到了有效的按摩，疏通经络，行气通窍，促进血液循环，并可以反射性调节内脏活动，增强内脏的功能。

这种保健方法的注意事项是：年纪大的人可以少撞一些时间，对有严重心脏病、尚未明确诊断的脊柱病、有内脏下垂的病人、血压过高的病人、晚期肿瘤的病人，则不宜用此法锻炼。撞击背部时，有少数人会有头晕、头胀、头痛的不适感觉，可以减少每次撞击的时间及力度，慢慢适应了，这些症状会渐渐的消失。

实践证明，只要坚持按照这种方法锻炼的人，都收到了明显的治疗疾病和保健的效果。有的颈椎病、腰痛明显好转；有的人治好了多年的慢性咳嗽，特别是一些长期吸烟的人，通过对背部及肩胛下肺底

部的撞击，可以帮助排出堆积在肺底部的积痰、细菌、污染物；如果遇上感冒，背部撞击后你会觉得感冒的症状明显减轻；时间长了你还会发现撞墙还有明显的降血压、治便秘、治哮喘、治失眠等许多的功效；人们普遍认为背部撞击之后，全身的疲劳消失了，渐渐的体质增强了，还有一点，就是背部撞击法可以帮助你矫正驼背，使你看上去更挺拔、健美。

用背部撞墙法锻炼身体，既简单方便又疗效显著，最大特点是就地取材，你可以随时在家中或办公室里找到一面墙来锻炼身体。中年朋友们不妨在百忙之中抽出半小时为自己的身体加加油、充充气，只要持之以恒的坚持下去，就这一项简单的健身方法，就能治疗和预防许多重要脏器的疾病。中年人工作繁忙，容易出现三天打鱼，二天晒网的情况，做不到天天坚持，就是每周做上个 2～3 次，也比不做的好。

磨刀不误砍柴功，每天花上半小时，不论是泡脚、背部撞墙，还是其它有效的促进血液循环的方法，都能缓解工作、生活带来的疲乏，不至于积劳成疾，不至于过早的离开人世，享受不到自己艰苦创业的成果，享受不到健康百岁时的天伦之乐。

## 四、上了年纪，营养比运动更重要

「民以食为天」、「生命在于运动」，吃饭和运动在生命中都是不可缺少的。吃饭每个人天天都吃，而运动在很多人的生活中因为工作的繁忙及习惯等原因造成运动的缺乏，现在报纸杂志各种宣传都在大

力提倡走出家庭、走向自然，积极地运动、锻炼身体，以此来对待那些越来越多的富贵病。纵观全社会，最积极运动的大多是老人。他们有充足的时间去做上班时想做而没时间去做的各项运动，散步、跑步、爬山、练太极、跳舞，大街小巷、公园、湖边百分之八、九十的都是老人。

按道理这么积极的锻炼，生病的老人应该减少了，而目前很多老人的现状是：刚开始运动时，头几年是少生病了，体质也强壮了，可越上了年纪，越练反倒各种毛病照得，也没少进医院，特别是心脑血管疾病，一边锻炼，一边照犯。

几天不吃饭人就会死亡，几天不运动人会死吗？不会的，明摆着吃饭比运动重要得多。那些运动了身体照样生病的人，往往都是重运动而轻食疗的人。每天花上几小时运动，而吃饭却粗茶谈饭，讲究清淡，以素食为主。

人老了，气血两亏是老人的通病。各个脏器为你服务了几十年同时也消耗磨损了不少。老人还有一个特点，就是饭量减少了，胃肠的消化吸收能力也减弱了，而且睡眠的时间也在减少，所以造成上了年纪后免疫力的下降，容易生病。老人气血两亏，血容量的减少，容易造成四肢供血的不足，所以老人相对怕冷，穿的衣服也较多。运动后，四肢暖和起来是因为血液供应明显充足，而这时内脏尤其是心脑这些对血液供应需求量大的脏器就会相对的缺血，运动并没使血容量增多，而是使血液重新分布，长时间的运动，老人就会出现头昏、心慌、气短、虚汗这些心、脑明显缺血的症状。有些老人出现了这些症状后，

不是及时休息和补充营养，而是更加积极地锻炼，认为就是因为缺乏运动或运动少了才会出现上述的症状，殊不知有些老人就是在运动后突发心脑血管疾病而离开人世的。

长沙市中心医院主任医师朱志明对 600 例老人 16 年的追踪观察得出结论：血清中的蛋白质保持较高水平，胆固醇偏高都说明营养状况良好，这类老人耐老而长寿。而那些血液中胆固醇在 3.89 毫摩尔/升以下的老人（正常值 2.86—5.89 毫摩尔/升）在观察的头 4 年陆续死亡。国外也有类似报导：法国老年病学家费尔来特曾对一组 85 岁以上老人作了 5 年纵向研究，发现低胆固醇血症为一危险信号，浓度在 4 毫摩尔/升及以下时，比浓度为 7 毫摩尔/升死亡率增加 5.7 倍。美国也有相关的报导，发现老年人的低胆固醇水平预示死亡率的增高，癌症、出血性脑卒中都可能与低胆固醇水平有关，血液中胆固醇含量低的男子还易患忧郁症。

胆固醇水平中度增高（5.18—7.7 毫摩尔/升）的老年人其寿命反而较长，同时还发现血红蛋白正常，也就是不贫血的老人也是长寿老人的一个特征，说明合理的营养，在排除三高（高脂、高盐、高糖）饮食前提下，每天都要吃一些适量的如蛋、鱼、肉、豆等优质蛋白质及从蔬菜水果中获得多种维生素及微量元素。合理、丰富的饮食能增强体质、补足气血，使全身各个脏器随时都能有充足的供血、减少心脑疾病的发生，延长生命。

老年人的时间充裕，除适度运动外，重点应放在用食疗调补身体上，根据老年人身体的弱点，食疗上因注意以下几条：

1.吃些软的、烂的、易消化的食物。

2.水果每天保证一个桔子或一个柳丁，或是一个苹果就行了。

3.每天应喝 1-2 瓶奶、1-2 个鸡蛋，每周内都应保证有猪肉、牛肉、鱼、虾、鸡肉。冬天经常吃些羊肉，鱼、虾是以海鱼、海虾为主，海鱼、海虾的营养价值高，同时污染少。各种荤菜每周内轮换着吃，保证各种营养齐全，蔬菜方面以时令菜为主，反季节的蔬菜少吃，冬天时尽量少吃或不吃苦瓜、丝瓜、黄瓜、地瓜、菜瓜、空心菜、海带、紫菜、芦蒿、菊花脑、藕、慈菇、茭白、茄子等这些寒凉的蔬菜。以青菜、大白菜、包菜、土豆、胡萝卜、洋葱、韭菜、南瓜、香菇、平菇、山药等性平及性温的蔬菜为主，同时少吃或不吃鸭肉、螺蛳、蚌肉、乌鱼、螃蟹，这些性凉性寒的食物。老年人脾胃虚弱，而生冷寒凉之物易伤脾胃，所以平时老人也应尽量少食或不食。

现在的报纸、杂志、电视上经常会介绍黑色食品的好处，如黑木耳、海带、紫菜，许多的老人、孩子一年四季都在吃，黑木耳属性微凉，长期吃对身体的影响不是太大，但黑木耳有凉血、润燥、利肠的作用，对于脾胃虚弱、大便不成形、腰酸腿疼的老人在冬天还是尽量少吃。而海带和紫菜属性偏寒，只适合夏天吃。

我在这给大家举 2 个例子，给老年朋友提个醒:

有一天，我一位朋友的母亲生病了，想请我看看，以前我见过她的母亲，身体一直不错，很少生病，可这次我见到她母亲时，看到她脸色发黄、发暗，一看手相，胃肠的寒很重，手也是冰冷的，我说你一定是吃了寒凉很重的食物了。后来知道，半年前她的母亲查出血脂

和血压偏高，看报纸说多吃香蕉、海带能降血压、降血脂，就每天保证 2 根香蕉、一小碗海带，几个月吃下来一查，血压和血脂是降低了一些，可就是老感觉胃不舒服，浑身经常这疼那疼的，我告诉她是吃了寒性的食物太多了，身体内的寒气太重造成的，让她停掉这些食物，每天喝生姜水，天天泡脚，每周在泡脚的水中再加入艾叶 2－3 次，慢慢就会好的。

过了一段时间遇到这位朋友问起她母亲的身体，她说，她母亲最近连着住了两次医院，一次是突然心脏不舒服，住院挂了几天的水好了，后来又头晕、头痛去医院检查，做 CT 说有轻度的脑梗，又是天天挂水，我说我教她的方法她做了吗？心脏和脑子的病也都是寒凉重造成的。她说，她的母亲没按我说的去做，倒是一直在吃药。又过了一年，听说她的母亲已严重的骨质疏松，半年内骨折了三次，现在是医院的常客了。

还有一位 60 岁不到的女士，身体一直很好，也是看了杂志上说喝紫菜汤好，就天天一碗，结果一个月后也因心脏病住进了医院，后来接受了我的食疗及保健的建议，几年了都没再犯心脏病。

所以，我建议一些原来身体不错，可突然生病的老人，一定要回头仔细想想，我这段时间生活中到底发生了哪些变化，如没有明显的生活变化，那肯定是你的饮食吃错了，马上停掉这些食物或是新吃的补品，看看病情有没有减轻，如果是寒凉的食物造成，就按我上面说道方法处理，新得的病很快就会消失的。

4.老年人的茶也是要相当注意的，因喝茶是天天喝，而且空腹时

也会常喝，所以更利于吸收，到了冬季苦瓜茶、苦丁茶、金银花茶、决明子茶这些寒凉的茶类不要再喝，就是平时也尽量少喝。

我已见到不少年轻女士因长年喝苦瓜茶、苦丁茶而患腰腿疼及妇科病的。冬季可以喝红茶，也可以用红枣 4 粒、桂圆 2-4 粒泡茶，（红枣要放铁锅中炒至表皮发黑，水冲泡时表皮自然开裂，红枣中的营养成份才能得到充分利用），如有上火症状时，可加枸杞子 4－6 粒。还可以喝姜枣茶（1-2 片生姜、4-6 粒红枣）。

5.是多吃粥类食物，经常用红枣、桂圆、核桃仁、白果、山药、板栗、空心莲子、松子仁转换著煮粥吃。

6.是每天早晨 1-2 片生姜空口吃或就著早饭吃都行，可以祛寒湿，防感冒，止寒咳。

现在菜市场都能加工黑芝麻、核桃仁，很多老人将两样食品伴上白糖吃，黑芝麻、核桃仁经火炒后，空口吃容易上火，燥。下面我给大家介绍一种吃法：

将黑芝麻 1 斤、核桃仁 1 斤、阿胶 1 斤（夏天半斤）、冰糖半斤、红枣 1.5 斤五样食物分别加工成粉状。（黑芝麻、核桃仁、冰糖菜场均给加工）。阿胶是，先将大块的阿胶用榔头敲成小块，再放粉碎机里加工成粉状，红枣洗净、晒干后，去核，然后剁碎，如果有绞肉机就省事了，用绞肉机将红枣绞烂、绞碎，然后将五样食物一起放到大锅里搅均匀后倒入黄酒 2 斤（也可以用料酒，酒味淡），再搅拌均匀，分成二份后放入有盖的大糖瓷盆内，盖好盖子再放入大锅内，隔水蒸。大火烧 15 分钟后，改小火 2 小时即可。冷却后可以放入洗干净、无

水的大瓶内。每天早晚各食用一勺（最好是空腹吃），这种补品的制作方法虽然麻烦一些，但补血、补肾、润肠通便、安神的效果非常好，特别适合老人食用。大便干燥、便秘的老人一般食用几天后大便变软，易于排出，失眠的老人，每晚用温水泡脚后再吃上一勺，睡眠的质量会明显提高，此补品还有很好的止咳、平喘的作用，对老年人的气管炎、哮喘治疗效果也很明显；同时补血的功效显著，对营养不良、贫血的老人都有很好的治疗作用，多数老人在吃补品 1－2 个月后，血色素明显增高，而甘油三脂下降，这种补品可以长年食用，希望老年朋友们抽空做一下试试，长年坚持食用你一定会尝到甜头。

气血充足的同时再去适当地锻炼身体，保持心情的愉快，相信健康的活到百岁就不再是梦想！

## 五、怎样对待慢性病

慢性病就是不容易治愈的、会反复发作的病。大到危及生命的心、脑血管病、糖尿病、肝的病变、肾的病变，以及各种癌症等，小到鼻炎、咽炎、皮肤病等等，越是不容易治愈的病，治疗的药物、方法就越多，患者多数不知如何选择，听医生的，听广告的，听病友的，各种药物、治疗方法都在用，治病的效果忽好忽坏，最终多数人还是死在各种慢性病上。

面对各种慢性病的到来，治病之前就如同要去打一场战役，打仗之前你一定要分析敌我的状况，只有知己知彼才能取得胜利。

（一）分析这个病有没有特效的治疗方法。什么叫特效，就是几片

药一吃，病就好了，以后复发的几率很小，如疟疾，是由疟原虫引起并通过蚊子叮咬传播的传染病，在氯喹这种药发明之前，是很难治愈的，只能控制症状，并会反复发作，而氯喹这种药片能直接杀死疟原虫，所以这个病就很容易治，也不容易再犯，这就是因为有了特效药。还有一些如细菌引起的各种感染，也是现代医学治愈率高的一类病，因为有了抗生素，能够杀死细菌，病自然就好了。

而大多数病都是慢性病，现代医学没有特效药，所以无论被医生诊断患了何种病，你一定要先了解这种病在治疗上有什么方法，现在是信息发达的时代，通过医院、书籍、网络，都可以了解到你所患的这种病目前最先进的治疗方法，如果有特效药，那你的病就很容易治愈，也不会成为慢性病，如果没有特效药，你又该如何治病呢？

（二）目前对待慢性病多数人采用的治疗方法。比如你被无意中诊断患有高血压，医生建议你马上服药，并说将终生服药，就如同发现了敌人，必须立即出击一样，这是本能的反应。但高血压病没有特效药，服药就如同只把敌人赶跑了，并没有消灭它，过了一会，它还会回来，你再去赶，它再跑，如此反复，带来的后果是你大本营的亏虚，兵源装备不断的消耗，人困马乏，久而久之，也许只是一小股的敌人，就能将你拖垮，这就是目前治疗慢性病中的普遍现象。

（三）能否换个角度治病。各种各样慢性病多数是悄悄地来到了你的身边。或者慢性病这个敌人就一直潜伏在你的周围，就如每个人的咽喉部及扁桃体窝内都存在细菌及腺病毒，只有在机体抵抗力下降时，这些细菌病毒才开始大量繁殖，让你患上急性扁桃体炎、急性咽

炎，如果治疗不及时，还会发展成气管炎、肺炎，严重的也会造成人的死亡，也就是说敌人是在你的边防出现漏洞的情况下乘虚而入。所以一方面靠自己的抵抗力或各种医疗手段先赶走敌人，也就是先控制住病情，接著我们要做的事是及时检查身体的漏洞出在哪里，是因为最近太劳累，休息不注意造成的还是因为心情不好、压力太大，还是因为受凉、饮食不注意造成的等等，只有及时修补身体的漏洞，才能有效的防止敌人的再次入侵，或是备好充足的弹药，不怕敌人的进攻，这就是中医所说的「正气存内，邪不可干」。

而以往对慢性病的治疗重点是放在怎样对付敌人上，怎样赶走它，而没想到去修固围墙，加强身体自身的抗御疾病的能力，而借助外在的医疗手段治病的同时，不但不能使自身的防御能力加强，却使防御能力出现了依赖性而变得更加懒散。

（四）对慢性病做好监控。仍拿高血压举例，高血压这个敌人会在你劳累、生气、激动、睡眠不好等情况下出现，所以就如同打仗一样，你要摸清敌人的兵力及活动规律，观察敌人的一举一动，当查出患有高血压病时，应自己配备一台血压计，经常测量血压，并注意观察当睡眠、饮食、情绪等出现变化时，血压上下波动的情况，找出规律，当血压波动明显，又难以控制时，及时服用降压药控制它，当它只和你处于一种相对平衡的对峙时，你就不必服药，并通过积极的身体锻炼、合理饮食、良好的心情、充足的睡眠使自己强壮起来，自我感觉良好的同时，也不可放松对血压的监控。

糖尿病也是一样，对血糖的监控是控制糖尿病恶化的关键。台湾

国民党知名人士陈立夫，58 岁时患上糖尿病，亦曾因胆结石及膀胱结石动过两次外科手术，并在后 50 年的生命中政治上受到重创，可他居然活到 103 岁的高龄，这与他几十年如一日的坚持全身按摩、食疗治病、积极的身体锻炼，始终保持良好的心态是分不开的。

糖尿病的病人一般不太敢吃水果，担心水果中的糖分会让血糖升高，陈立夫在吃水果前先测血糖或尿糖，如果血糖偏高时，只吃含糖量低的黄瓜、西红柿；如果测的血糖正常，就可以吃含糖量偏高一些的西瓜、香瓜、草莓、苹果、梨、橘子、樱桃、葡萄等。所以并不是得了糖尿病就不再能享受美食了，在享受美食的同时，要及时测量血糖，在血糖稳定的情况下，改善一下饮食，当血糖不稳定或偏高时，饮食控制非常重要，不得马虎。

现代西医各种检测方法非常多，简单的验血、验尿、B 超、心电图等等就能及时反映你身体各个器官的状况，而且价格并不是太贵，所以不论患上何种的慢性病，定期的检查身体是必不可少的，只有及时掌握病情变化的规律及程度，并同时不断地调整自身的身体状况及用药的情况，始终与病情保持相对的稳定的状态，你同样能带病长寿。

（五）提高机体抗病能力应是综合治理。一个人身体是否健康，抵抗力的强弱是先天遗传、饮食、嗜好、习惯、锻炼、精神情绪，社会环境，自然环境等诸多因素综合作用的结果。

为什么世上的特效药很少，就是一方、一药、一法这一支箭岂能同时射中那么多的目标，几千年来，人们一直在寻找灵丹妙药、健身妙招，可至今仍没有一招一式或一粒丹药就让你永不生病，长生不老。

所以世上一举全得的事情是不曾有过，而且是永远都不会有。要想拥有一个健康的身体，就要遵循科学规律、自然规律，对身体进行全面的「综合治理」，不断提高机体的抗病能力才能圆您健康百岁的梦想。

1、合理营养是基础

「民以食为天」，合理、均衡、适量的饮食是健康的保证，每天做到早餐吃好，中餐吃饱，晚餐吃少；多吃食物，少吃食品；多在家中吃，少在外面吃；多吃温食，少吃冷食；多吃时令菜，少吃反季节菜；注意食品卫生、安全；少量饮酒，牢牢把好「病从口入」这一关。

2、充足的睡眠

充足的睡眠是「天然补药」，睡眠质量的好坏直接关系到机体免疫力的强弱。睡眠时间的长短因人而异，只要醒后觉得精神舒畅就可以了。

3、每天运动不得少于 30 分钟

适当的运动可使机体免疫细胞活跃，增强机体抵抗病原体的能力，减少受感染的机会，并通过运动，加速血液循环，促进各脏器的新陈代谢，利于身体废物的排出。但运动量不宜大，否则机体过于疲劳，抵抗力反会下降，所以运动量要适中，只有坚持长期的适度锻炼，才是运动健身的关键。

4、每天为自己笑一笑

「笑一笑，十年少；愁一愁，白了头」，乐观情绪能充分调节机体神经内分泌，心血管系统的功能，心胸豁达还有助于战胜疾病，提高疾病的治愈率，与其相反，情绪悲观者，不善于对待生活中挫折的

人容易被突如其来的变故击垮，如神经衰弱，消化性溃疡、脑血管意外、癌症等疾病都会找上门来。

5、起居有常，可度百岁

现代快节奏的生活及丰富多彩的夜生活，破坏了人的生活规律，扰乱了人体内的「生物钟」，使机体产生一些反常的病态，如失眠、烦燥、困倦、不安等。久而久之，机体的抗病能力下降，百病丛生。因此有规律的生活、起卧、实为养生之要。

6、乐不可极、欲不可纵

健康适度的性生活能调节机体的激素分泌，对健康有益，纵欲对身体的危害很大，房劳过度则伤肾。所以性生活后次日身体无疲劳及其它不适就不算过度，如出现了头昏、精神萎靡、心跳气短、腰酸腿软、消瘦自汗，记忆力减退等症状时，说明性生活已过度，必须及时节欲、戒欲或治疗。

7、按摩

按摩使身体放松，血脉运行加快，改善及提高人体的免疫功能，只要每天坚持对头部、耳部、腹部、背部、足部的按摩、不论时间长短，只要坚持，都会有效。

8、睡前洗脚，胜吃补药

「春天洗脚，升阳固脱；夏天洗脚，暑热可却；秋天洗脚，肺润肠濡；冬天洗脚，丹田温灼。」每晚临睡前洗脚，泡脚可以养心明目、促进血液循环、解除疲劳、改善睡眠，但简单的洗一洗只能起到清洁脚的作用，认认真真地泡上一段时间，身体感觉微微出汗了，才能达

到养生保健的效果。

9、交三五知己

朋友多的人，不但不容易感冒，免疫功能也比内向的人好。良好的社交关系有助于对抗压力，减少压力荷尔蒙对免疫细胞功能的影响。但与太多人往来，也可能变成一种压力，所以三五个知心好友比一堆泛泛之交的朋友重要很多。

10、丰富多彩的业余生活

旅游、钓鱼、下棋、弹琴、唱歌、跳舞各种文娱活动都能放松心情，减轻压力。经常参加各种文娱活动的人比起呆在家里又不愿活动的人来，患病的机率大大降低，寿命通常较长，但有些人过于沉迷于某些活动中，如长时间的打麻将、扑克、玩计算机游戏，则对身体伤害很大。

（六）患了慢性病，同样能长寿。健康的活到百岁的人，都是全身各个器官的同步慢慢衰老，病死的人是身体的某个重要器官不能正常工作了，如心、脑、肝、肾、肺，只要一个器官衰竭，其它器官功能再好同样面临死亡，真正地全身各种器官同时有严重的病的人很少。

就如养生的「木桶论」所说，我们的身体就如一个木桶，是由许多块木板组成，缺一不可，我们寿命的长短也就是木桶盛水的多少，不是取决于最长的木板，而是取决于最短的那一块木板上。患上了某种慢性病，也就是告诉了你身体的弱点所在，只要我们小心呵护着这个脏器，从饮食、锻炼、按摩上都针对这个脏器来治，慢慢拉长这个

脏器为你身体服务的时间，你自然就能长寿。

比如患上肝脏的各种疾病时，你要了解肝脏这个脏器的喜好。

第一、得了肝脏病，休息很重要，因为人在平卧时比站立时肝的血液量多了 40%，比活动时多了 80%--85%，充足的血液供应利于病变的肝细胞的恢复，所以得了肝脏病的人休息很重要，不能过于疲劳。

第二、要加强营养，使气血充足，多吃一些滋阴补血的食物，如鳝鱼、泥鳅、甲鱼、海参、墨鱼、红枣、花生、枸杞子、木耳、蜂乳、磨菇、藕粉、菊花脑、芹菜等，忌吃辛辣刺激性的食物，如辣椒、姜、蒜、茴香、花椒等。

第三、肝怕酒及各种有毒物质，大量饮酒对肝的损害很大，必须戒酒，同时尽量少吃药，减少药物中的有害成份对肝脏的伤害。

第四、怒伤肝，尽量保持心情舒畅有利肝病的恢复。

第五、肝主疏泄，保持经络通畅，利于肝气的恢复，所以在平时锻炼时最好练转腰的体操，具体做法是这样的，两脚分开，与肩同宽，上身不动，腿不动，只是腰动，腰向左、前、右、后方慢慢地旋转 36 圈，再反过来，腰向右、前、左、后方慢慢地旋转 36 圈，腰部慢慢旋转时，你会体会到肝脏及胃肠得到了轻轻的按摩。注意：必须是只有腰在转，如果全身一起转的话，就没有效果了。速度要慢、不要快、转的次数可逐渐增多。你也可以不数数，看着钟，向左旋转 5 分钟，再向右旋转 5 分钟，最好是上午半小时，下午半小时。你还可以躺在床上时，右手拿着梳子，用梳子背后平坦的部位，顺著左腋下往下刮，可以隔著衣服，慢慢地刮到腰部 100 次，然后再换左手延右腋

下向下刮至腰部100次。以上的锻炼和按摩起到疏肝理气、通经活络的作用，患有肝脏各种疾病的人都可以天天这样做。

以上介绍的五种方法从休息、饮食、心情、锻炼、按摩几个角度一起保护着你的肝脏，当病情不稳定时，及时服药，并做到定期验血查肝脏功能的各项指标。只要长期不懈地对肝脏各方面进行细心的照顾，肝功能会有慢慢好转或完全恢复的那一天。

各种慢性病都一样，你要摸透这个病及相关脏器的脾气，顺着它，慢慢调整。去病如抽丝，只要天天抽，总有抽完的那一天。

## 六、老人、孩子哮喘的食疗

记得是五年前的中秋，妈妈买了几斤螃蟹过节，一家人围在一起边吃边聊，妈妈一个劲地鼓动我们多吃螃蟹，否则放到第二天就不新鲜了。那天我患了轻度感冒，流清水鼻涕，是受凉引起的，应少吃寒凉的食物，可经不住妈妈一再劝说，又抵挡不住螃蟹独特的鲜香，就吃了四只螃蟹。晚上回到家，有些咳嗽，也没当回事就睡了，可睡到半夜，突然觉得胸闷，吸气很费劲，只能浅浅的吸气，正常吸气就会引起剧烈咳嗽，而且痰液很多，都是稀白痰，还听到气管里发出小鸡一样的叫声，不能平躺，必须坐起来，试着躺下，就喘不过气来，而且是越喘越厉害。判定自己一定是患了哮喘，可之前从小到大从未有过此病，家里没有准备相关的药物，半夜里又不愿往医院跑，只好自己折腾，拍胸、捶背、刮痧、拔火罐都用上了，虽然咳嗽有所减轻，但胸闷、吸气困难并没有明显好转，还是不能平躺，只能坐着。

想到很可能与白天吃螃蟹有关，不会是吃螃蟹过敏吧，因过敏引发的哮喘是很普遍的，可家里又没有抗过敏的药，后来想到螃蟹是寒性的，再加上原先的受凉感冒是寒上加寒，会不会是受寒过重造成的，那就试试用暖性的食物中和一下。我就取了 7 瓣大蒜，拍碎，放入小碗里，再放入半碗水，给小碗加上盖子，放到大锅里蒸，大火烧开了改小火 15 分钟，烧好后趁热喝下，喝下后暖暖的，很舒服，没过 10 分钟就感觉呼吸舒畅些了，不太喘了，而且咳嗽明显减轻，痰液也突然减少了。看来是治疗对路了，半小时后我又蒸了一碗蒜水，喝下去，很快所有的咳喘症状全部消失，痰也没有了，舒舒服服地睡到天亮，第二天也没再犯，但我又喝了一碗蒜水巩固一下疗效。以前遇到风寒咳嗽时都是用蒸蒜水的方法治好的，没想到大蒜水治疗哮喘还这么明显。

通过这次亲身体验，一是了解了哮喘病人发作时的痛苦，二是感觉到哮喘的诱发因素与寒凉有直接的关系，那么在哮喘的预防和治疗上重点就应放在避免受凉，避免吃寒凉的食物上。我把自己的经验告诉了许多有哮喘病的老人及孩子，事实证明平时只要禁忌寒冷，就很少犯病，而如果一旦犯病，以喝大蒜水为主，并配合调理脾胃、补肾、补肺的温热食物一同食用，很快就能控制症状。

还有，我发现感冒后常用抗生素的孩子容易患哮喘，按摩过度的孩子也容易发哮喘。

有一次，一位 5 岁的男孩，因吹空调受凉感冒发热，我教给他妈妈给孩子喝葱、姜、红糖水加按摩治疗发热，方法是先喝了葱、姜、

红糖水后再搓孩子的脚心，把热往脚下引，把孩子的脚搓热了，然后再搓孩子的小腿，上、下来回搓，把小腿搓热后，再搓孩子的小手、膀子、后背，最后将孩子的两只小耳朵搓搓热，再搓搓孩子头顶正中的百会穴,家长在帮孩子按摩时不可太用劲，轻轻的搓，搓的速度不能太快，一下一下慢慢地搓，不要着急，一边搓一边让孩子多喝些温开水，如果还持续发烧可用温水给孩子全身擦一遍，用毛巾把孩子的皮肤擦红、热，给孩子的身体散热。如果孩子还是手脚发凉，说明孩子受寒较重，可连续给孩子多喝几次生姜红糖葱白水，这样处理后，孩子多伴都能降温。

过了三天，孩子的妈妈问我，她是照我的方法给孩子按摩了，按摩后热度就退了，一天连续发烧了三次，按摩了三次都退热了，可后来发现孩子有点喘,说以前从来没喘过,赶紧带孩子上医院挂水去了。我问她，你给孩子喝姜糖水了吗？她说没有。我说孩子明明是吹空调受凉引起的感冒，你应该首先去寒，让孩子全身暖起来再按摩，而你只是单给孩子按摩，按摩多了孩子容易气虚，而寒又没去除，孩子同时伴有咳嗽，这样寒再加上气虚，孩子自然就喘了。所以，家长一定要记住，孩子的经络是很通畅的，长时间的按摩会造成孩子气虚，所以按摩是在喝了葱、姜、糖水孩子身体有了热量，身体已不太虚的情况下再按摩，这样效果好，又不会有任何的副作用。按摩到最后要求家长再帮孩子将两只小耳朵搓搓热、搓头顶的百会穴，这是一种补法，是提气的，所以放在按摩结束前就是为了防止因按摩下肢过多造成的气虚。

而对于经常生病的孩子，按摩只限于轻轻摩腹部，按摩耳朵，捏脊，拍背，进入了冬天对于身体虚弱的孩子就不要再按摩了，只是每天给孩子泡泡小脚就可以了。

为什么进入冬天就不能按摩呢？冬天是收藏的季节，就如种庄稼一样，冬天是不动土的，要储存足够的养分为来年做准备。人也是一样，冬天的食疗很重要，就如民间所说「冬令进补，来年打虎」。
所以不论是孩子还是老人，冬天的按摩力度和次数都要减少。按摩耳朵、经常梳头，同样可以疏通经络，有提气的作用，一年四季都可以做。特别适合体质虚弱的老人及孩子。

**下面详细地介绍给大家如何预防和治疗哮喘:**

一、预防

１、喘的病人无论老人还是孩子在中医来说主要以虚症为主，所以体质比较弱，也比较敏感，当冷空气到来时最容易犯病，那么在穿衣上要根据天气的变化及时增减衣服，不要受凉，夏天尽量少使用空调，避免电风扇对著身体吹。

２、在饮食上主要选择性平、性温的食物为主。如谷类饮食中以大米、玉米、糯米、燕麦为主，小米、荞麦、绿豆、薏苡仁这些性凉的食物就不要吃。肉类饮食中应经常吃羊肉、牛肉、猪肉、鸡肉、海鱼、海虾、鳝鱼这些性温性平的食物，而螃蟹、蚌肉、螺蛳、蜗牛、鸭肉这些性寒、性凉的食物就要尽量避免食用。果类饮食中性平、性温的水果有：苹果、葡萄、桃子、荔枝、橘子、樱桃、石榴、核桃仁、白果、大枣、栗子、松子仁，这些水果可以经常吃，而一些性寒凉的

水果如西瓜、柿子、柚子、香蕉、猕猴桃、甘蔗这些水果，要做到尽量不吃。菜类饮食中应多吃一些山药、胡萝卜、包菜、大白菜、青菜、土豆、洋葱、韭菜、南瓜、香菇、香椿头、毛豆、四季豆、长豇豆、辣椒，而性寒凉的苦瓜、慈菇、荸荠、海带、紫菜、空心菜、茄子、藕、茭白、地瓜、丝瓜、冬瓜都应尽量少吃。如果你想吃这些寒凉的食物，必须加辣椒、花椒、生姜及温热的食物一起吃。还有在喝茶时也是需要注意的，小孩只能喝白开水，有哮喘病的老人不能喝苦瓜茶、苦丁茶、绿茶、菊花茶、薄荷茶、膨大海、决明子茶。

所以在预防和治疗哮喘病时，把好「病从口入」这一关是非常重要的。

二、控制咳喘的食疗方法

1、蒸大蒜水：小孩咳喘时用大蒜 2-3 瓣，大人用 7-8 瓣，拍碎，放入碗中，要在碗上加盖，再放入锅里去蒸，大火烧开改小火 15 分钟，严重时可一日三次，可以不吃大蒜只喝水。第二天再蒸蒜水时就要加冰糖了，小儿放一粒，大人放二粒，大蒜性温、入脾、胃、肺经，民间多用大蒜治疗咳嗽、气管炎、哮喘、肺结核，但大蒜不易多服，容易上火，令眼睛花，所以加入冰糖起到润肺的作用。

2、蒸花椒冰糖梨：梨洗干净，靠柄部横断切开，挖去中间核后小儿放花椒 15 粒，冰糖 1 粒，成人放花椒 30 粒、冰糖 2 粒，把梨上部拼对好，放入碗中，上锅蒸半小时即可，吃梨肉，小儿可分二次吃，大人一次吃完，病情严重者可一日三次。花椒性温、温中散寒、除六腑寒冷、通血脉、调关节、暖腰膝，多食同样容易上火，所以配著梨

和冰糖一起食用，润而不燥。

3、煮生姜大蒜红糖水：如果咳喘严重，白色稀痰较多，说明受寒较重，在吃上面食疗方的同时，再加上生姜、大蒜、红糖煮的水一起吃。小儿可用生姜 3 片、大蒜 3 瓣、红糖半勺，成人用生姜 7-8 片、大蒜 7-8 瓣，红糖一勺，放入锅中加水，中火烧 10 分钟即可，严重时可一日三次。

三、热性咳喘：

还有一种热性哮喘的病人，属实证，多为急性发作的，与上面介绍的因体虚或久咳后引起的咳喘不同，病人体热较重，热郁肺胃，症状是气急喘促、有哮鸣音、胸闷、阵发性咳嗽、痰粘厚（白色或黄色）不易咳出、面红、出汗、口喝或口苦，这类病人不能食用上面介绍的用于治疗寒性咳喘的食疗方，否则是火上浇油。还有，这类病人吃消炎药效果好，是医院里治疗效果好的一种哮喘。在家中我们可以选用下列方法也同样有效：

1、疏通经络：热性哮喘是热郁肺胃，应以疏通经络为主，可选用在病人的背部及前胸刮痧或拔火罐的方法，以除肺热，还可搓病人的两脚心、搓小腿的内外侧也可起到疏通经络、泻内热的效果，缓解咳喘。

2、煮萝卜水：白萝卜切片，小儿 3-4 片，大人可多些，放入锅中加水煮 5 分钟，喝萝卜水，一日三次。因萝卜有健胃、消食、化痰、止咳、顺气、利尿、清热、生津的作用，治疗内热重引起的咳喘效果好。

还可以多吃一些清热润肺的水果，如梨、柿子（小儿一次只能吃一只）、柚子、枇杷、百合，对热咳都有很好的治疗效果。

四、怎样区分是寒性气虚引起的哮喘还是热性哮喘？

1、看舌苔，舌苔发白，是寒性哮喘，同时舌头胖大，舌边还伴有齿印是气虚；而热性哮喘，舌头是红的，多无舌苔，脸也发红，身上发热。

2、有的家长说不会看舌苔，哪怎样办呢？我再教大家一招。取一个小桔子，放到小火上烤，烤到桔子皮发黑了，将皮剥掉，吃里面的热桔子，这个方法可以治疗因上火引起的咳嗽、哮喘。孩子咳嗽、哮喘了，你要是分不清是虚寒，还是上火内热重造成的，你先给他吃一个烤桔子，吃后，明显舒服了，不再喘了，说明对症了，如果吃了烤桔子，孩子只是好了一会，又喘了，你再试一个，还是这样，说明孩子就是虚寒咳喘，马上停掉烤桔子，改吃上面介绍的虚寒咳喘的食疗方就可以了。

五、增强体质，补益肾、肺、补血的食疗方

1、红枣白果汤：此方适合 2 岁以上的孩子食用。小儿用红枣 3 粒，白果 3 粒去壳，成人红枣 8 粒，白果 8 粒，放入小锅内，加大半碗水，中火烧 10 分钟。吃白果、红枣，喝汤，最好是在每晚临睡前给孩子吃，如果从秋天白果上市时开始吃，坚持 1 个冬天，到第二年的春天你就会发现孩子及大人的身体素质明显增强，面色红润，有光泽，因白果能敛肺气、定咳喘，并有固肾的作用，红枣能补中益气、健脾和胃、补血，而冬季又是收藏的季节，益于补品的吸收，又不容

易上火，所以冬季做到了补肾、补血、补肺气，来年抵抗力增强，对外界的适应能力自然就增强了，过敏体质也会明显减轻，那些由于过敏而造成的哮喘机率会明显减少，同时对体质虚弱、贫血、夜尿多、前列腺炎也有很好的疗 。

2、自己动手做补品，可以一年四季食用，起到补肾、补血增强体质的作用。

核桃+黑芝麻+红枣+阿胶+黄酒+冰糖

核桃仁半斤、黑芝麻 3 两、红枣半斤、阿胶半斤（儿童 2 两）、黄酒 1 斤（儿童选料酒，酒味淡）、冰糖 2 两。核桃仁、黑芝麻、冰糖放入粉碎机里碾碎，红枣去核切碎，阿胶敲成小快后放入粉碎机里碾碎，把这五样放入盆中搅均匀，再倒黄酒，调成糊状，量多时，可以分二次放入大碗中，大碗上加上盖子，再放入大锅中去蒸，大火烧 15 分钟后再改小火蒸 1 小时，冷却后装入干燥、洗净的带盖的瓶中，每天早晚各 1 勺，孩子只吃红枣大小的量就可以了。阿胶性平、补血、滋阴、益肺气、补虚劳，加上核桃仁、黑芝麻、红枣，此方适合一切虚症，不论是咳喘、失眠、贫血，都有很好的治疗作用，尤其是妇女产后，及时服用，能很快的恢复健康。此方还对便秘有非常好的治疗效果，如便秘严重的人，可将黑芝麻增至半斤，再加上二两松子仁效果会更好。（松子仁性温，润肺滑肠）

六、锻炼身体

无论孩子、老人，哮喘病人的体育锻炼是非常重要的，选择空气好的环境进行锻炼，呼吸新鲜空气，接受阳光照射，不断增强机体对

大自然的适应能力，减少过敏反应。

有气喘的人激烈运动后，更容易喘咳，所以有哮喘病的人锻炼的强度一定要慢慢地增加，先以散步为主，再慢慢地小跑，逐渐愈跑愈长，只要坚持下去，不要中断，相信你的孩子或有哮喘的老人都会在锻炼身体中不断地增强体质，增大肺活量，让哮喘病永远远离你们。

## 七、孕期保健

### (一)、孕期的食疗保健

人的健康从母体内 10 月怀胎开始，延续悠长的一生，胎儿的生长发育完全依赖母体的营养供应，孕期的营养状况直接影响胎儿的生长发育，就像一粒种子，种在肥沃的土壤里，自然长出健壮的小苗，种在贫瘠的土壤里，长出的苗又细又弱。所以如何生一个健康、活泼、聪明的孩子、除了遗传有一定的关系外，关键是孩子生长的土壤，下面介绍的方法就是教你如何运用食疗，通过补血、补充微量元素、补充维生素及矿物资，全面加强母血的质量。

1、在我以前的文章中介绍的用红枣、阿胶、黑芝麻、核桃仁、冰糖做的补品〈固元膏〉，孕期可以每天吃一次，一次一勺，补血补肾效果明显。

2、红烧鳝鱼，每周吃 1～2 次，补血效果明显，而且可去肾寒。

3、黑木耳一小把(泡发)、红枣 30 粒(去核)，将两样放入粉碎机里，再加入半碗水，打碎成粉状后烧开后即可，每天喝 3～4 勺，可以补血、通便、除燥，因孕妇新陈代谢旺盛，容易上火，可以经常

吃，但每次的量不能多，如身体内寒湿较重的孕妇，当感到便秘、内热大时再适当的吃一些。〈站长补充：黑木耳是不会被消化的食物，就像食物纤维一样，有助于排便。〉

4、猪肉＋海带＋黄花菜〈金针〉三者在一起红烧，可以补充各种微量元素及矿物质，每半月吃一次就可以了，也不能多吃。〈站长补充：海带、金针都是寒凉的食物。〉

5、每天将两个生西红柿去皮切块，加 1～2 勺白糖拌均，大西红柿一个，小的两个，夏天可多吃，冬天少吃一些，自己掌握。西红柿是所有蔬菜、水果中含维生素、矿物质最多的，只要每天保证 2 颗，一天的维生素及矿物质就足够了。而且也能起到补血、润燥的作用。

6、新鲜、洗净的红枣 6 粒、花生 8 粒、核桃 1 个每天生吃，要嚼碎咽下，补血、补肾。熟板栗〈栗子〉也可以经常当零食吃，补肾强腰，一次量不要太多，影响消化。

7、每半月吃一次油炸小虾，选最小的小虾，油炸后脆脆的，连皮一起吃掉，补钙非常明显，如遇到腿有抽筋的现象，立即吃一次油炸小虾，抽筋现象很快缓解。

8、每天保证 1～2 瓶的牛奶或优酪乳，同样补钙、润燥。

另外，多食性平、性凉的各种蔬菜及新鲜水果，多吃牛肉及各种肉类，海鱼、海虾每周吃一次就可以了，还有一些大寒及泄气的食物如荞麦、薏苡仁〈薏仁会导致流产〉、绿豆、螃蟹、蜗牛、蛙肉、田螺、螺蛳、蚌肉、海马、乌鱼、柿子、柚子、香蕉、猕猴桃(奇异果)、甘蔗、西瓜、甜瓜、苦瓜、荸荠、慈姑、蕹菜、山楂、菊花、萝卜、

金橘、咖啡、辣椒、胡椒、花椒、芥末、腌制品等都应少吃或不吃。

(二)、孕期的保健按摩

食疗保健如同给土壤施肥，而保健按摩的作用就是给土壤松土，只有两者配合的好，才能长出健壮的小苗。

1、每晚用温水泡脚，孕妇不需泡出汗来，只要感到身体发热就可以了，同样可以促进血液循环，利于代谢产物的排出，经我指导的孕妇坚持每天泡脚，没有一个发生严重的孕期水肿及孕期明显的身体不适，脸上也不长斑，也不浮肿。泡完脚后，在脚背处，沿著第 2、3、4 脚趾往上推，这个部位是胸及乳腺的反射区，每天每只脚往上推 100 下，可以有效的疏通乳腺管，一是保证下奶的通畅，二是喂奶时不会得乳腺炎。

2、每天晚上临睡前，用梳子的背面沿著腋下向下轻刮至腰部，两侧各 30 下，可以疏肝理气、疏通经络，同样利于以后的下奶。

只要学过经络的人都知道，通过乳腺的经络主要是足阳明胃经及足厥阴肝经，按摩脚背是疏通了胃经，按摩腋下是疏通了肝、胆经，所以经我指导的孕妇，在食疗跟上的同时每天做到这两处的按摩，不论年龄大小，生孩子后都有奶，而且喂奶顺利。

(三)、胎教

宁静的心情是最好的胎教，胎教的方法书中都有介绍，大家可以看看。胎教的音乐声音不能大，更不能放在肚皮上让孩子去听，母亲听到了，孩子自然就能听到。我怀孕期间不但经常给儿子听舒缓、轻柔的胎教磁带，每天还给儿子听上半小时的佛家唱经磁带，在静静听

的过程中，将你对孩子的期望都在心里默默的讲给孩子，让这种良好的信息不断的传递给孩子。我指导的孕妇也都听佛家唱经磁带，孩子生出后个个聪明、健康、活泼、好带。

(四)、孕期的各种不适及常见病，可以到妇幼课题栏目中看看我指导孩子生病后的食疗及保健，孩子及孕妇都一样，尽量不用药，常见病在那里都能找到答案，我在这就不细说了。

另外补充一点的就是，孕期如血压偏高，只要每天梳头 3 次，一次 5～10 分钟，就能有效的降压。

以上是我孕期保健中的精华部分，只要按我说的去做，同时再按常规书中介绍的如避免有害物质对孕妇的伤害、孕期的性生活要适度、戒烟戒酒、尽量少用化妆品、尽量不吃药及各类外面卖的补品、保证孕期的睡眠、每天适当运动、工作不要太劳累等等，你们会看到你们所期望的健康、聪明的宝宝降生的。

我同时研究了自己独创的早教方法，我儿子 2 岁半脱盲，3 岁看书看报，5 岁时就能看懂复杂的说明书，并还经常指导我如何去运用新买的家用电器及物品，但我并没给他跳一级，而是让他在轻松完成学习任务的同时，尽情的玩耍，享受童年的快乐。

以后有时间我会慢慢将我的育儿体会整理成书，帮助更多的望子成龙的父母。

## 八、小儿咳嗽的食疗与按摩

咳嗽对西医来讲仅仅是一个症状，许多疾病，如呼吸道感染、支

气管扩张、肺炎、咽喉炎等均可能会有咳嗽现象，治疗上主要是消炎、止咳。

中医认为咳嗽虽然是肺脏疾病的主要症状之一，但自古就有“五脏六腑皆令人咳，非独肺也”之说，指出咳嗽不仅为肺脏疾病的表现，其它脏腑有病累及肺时，也可发生咳嗽。咳嗽发生的原因，有外感咳嗽与内伤咳嗽两大类，外感咳嗽多因风、寒、热、燥等外邪侵袭所致，其特征是：发病急，病程短，常常并发感冒；内伤咳嗽则有脾虚、肺虚、肾虚之别。其特征是病情缓，病程长，反复发作。

小儿咳嗽与大人咳嗽一样，同样分外感与内伤咳嗽，但孩子的咳嗽比大人反应重，多数会咳嗽不止，父母看到孩子咳个不停是一件很难受的事，所以只要孩子有点咳嗽就想到去找医生，吃药、打针、挂水,用药的结果是孩子的胃口伤了，没了食欲，食欲不好，营养跟不上，孩子的抵抗力就差，抵抗力一差，孩子更容易感冒、咳嗽，所以这类孩子陷入了恶性循环之中，孩子往往长的瘦小、面色痿黄，有的孩子还会引发哮喘。所以当孩子有咳嗽的症状时，父母要先稳定心情观察咳嗽的性质，有无并发症以及全身症状，再决定是否立刻就医。

(一)、要赶紧就医的咳嗽

1、孩子突然咳得很严重，并有呼吸困难时，可能有异物堵住了气管，容易误吞的东西有花生、铅笔套、药丸、钮扣、硬币、糖果等，如果能够立刻发现，采取急救措施取出来还好，如果一直没有发现有异物卡在气道就十分危险了。

2、发高烧、咳嗽、喘鸣伴呼吸困难时，需立即送医院紧急处理。

3、婴儿很容易患毛细支气管炎，这是肺炎的一种，这时孩子脸色不好，常会发紫，或有呼吸增快、抬肩呼吸，加上吸气时胸壁下部凹陷，也应及时送医院救治。

(二)、可以先观察，不急于送医院的咳嗽

1、虽有咳嗽、发烧，但是精神好，大多是感冒或扁桃体炎。

2、感冒、发烧和咳嗽后又一直咳嗽。

3、咳嗽、痰多，但不发热，精神好。

4、只发生在清晨的咳嗽。

5、紧张时或运动后会轻微咳嗽。

以上5种咳嗽家长不必过于担心，可以先通过食疗的方法缓解症状，治疗咳嗽。

因为咳嗽有外感咳嗽和内伤咳嗽之分，而外感咳嗽又分风寒咳嗽和风热咳嗽，不同类型的咳嗽在用药上是完全不同的，那么食疗的方法也是不同的，区分起来比较复杂，在这教给家长一个简单的方法，就是观察孩子的舌苔，如果舌苔是白的，就如同冬天下的雪一样，说明孩子寒重，咳嗽的痰也较稀、白粘，并兼有鼻塞流涕，这时应吃一些温热、化痰止咳的食品。如果孩子的舌苔是黄、红，说明孩子内热较大，咳嗽的痰是黄稠，不易咳，并有咽痛，这时应吃一些清肺、化痰止咳作用的食物。内伤咳嗽多为久咳、反复发作的咳嗽，这时家长应注意给孩子吃一些调理脾胃、补肾、补肺气的食物，具体的方法如下:

风寒咳嗽

1、生姜+红糖+大蒜：孩子患风寒感冒时，喝温热的生姜红糖水能起到很好的治疗作用，如果孩子同时还伴有咳嗽，可以在生姜红糖水里再加 2-3 瓣的大蒜头，一起煮，要小火煮 10 分钟，把蒜头的辣味煮掉，这样孩子才肯喝。

2、蒸大蒜水：取大蒜 2-3 瓣，拍碎，放入碗中，加入半碗水，放入一粒冰糖，在碗上加上盖子，放入锅中去蒸，大火烧开后改小火蒸 15 分钟即可。当碗里的蒜水已不烫了，还较温时喂给孩子喝，大蒜可以不吃，般一天 2-3 次，一次小半碗。如果是 5-6 岁的孩子，大蒜头可放 4-5 瓣，成人可用 7-8 瓣，大蒜性温，入脾胃、肺经，治疗寒性咳嗽、肾虚咳嗽效果非常好，而且方便简单，孩子也愿意喝。

3、烤橘子：将橘子直接放在小火上烤，并不断的翻动，烤到橘皮发黑，并从橘子里冒出热气就烤好了，放一会，不要太烫了，剥去烤黑的橘子皮，让孩子吃里面温热的橘子瓣，如果是大橘子，孩子一次吃 2-3 瓣就可以了，如果是小的贡橘，孩子一次可以吃一只。最好配合著大蒜水一起吃，一天 2-3 次。橘子性温，有化痰止咳的作用，尤以橘子果皮的外层红色部分作用更强，又叫橘红，风寒咳嗽并且痰较多时，是白色的稀粘痰，吃了烤橘子后，痰液的量会明显减少，镇咳作用非常明显，而且孩子都愿意吃。

4、麻油姜末炒鸡蛋：将一小勺麻油放入炒锅内，油热后放入姜末，稍在油中过一下，随即倒入 1 个鸡蛋炒匀，在孩子临睡前趁热吃下，不要烫著孩子，孩子风寒咳嗽及体虚咳嗽时，每晚给孩子吃一次，

坚持吃上几天，就能看到明显的效果。

5、梨+花椒+冰糖：梨一个，洗净，靠柄部横断切开，挖去中间核后，放 20 粒花椒，2 粒冰糖，把梨上部拼对好，放入碗里，上锅蒸半小时左右即可，一只梨可分二次吃完。蒸花椒冰糖梨对治疗风寒咳嗽效果非常明显，但有的孩子不愿吃花椒的味道，家长可以自己选择。

以上是治疗风寒咳嗽的食疗方，家长在运用这些方法治病的同时，还应注意以下寒凉的食物孩子不能吃：绿豆、螃蟹、蚌肉、田螺、螺蛳、蜗牛、柿子、柿饼、柚子、香蕉、猕猴桃、甘蔗、西瓜、甜瓜、苦瓜、荸荠、慈菇、海带、紫菜、生萝卜、茄子、芦蒿、藕、冬瓜、丝瓜、地瓜等，这些寒凉的食物在孩子受凉感冒、咳嗽的时间，尽量避免吃。

**风热咳嗽**

1、梨+冰糖+川贝：梨洗净，靠柄部横断切开，挖去中间核后，放入 2-3 粒冰糖，5-6 粒的川贝,川贝要敲碎成末，把梨上部拼对好，也可用牙签插紧，放入碗中，上锅蒸 30 分钟左右即可，分 2 次给孩子吃，此方有润肺、止咳、化痰的作用，是一个非常普及的治疗风热咳嗽的食疗方，有的家长孩子一咳嗽就做给孩子吃，有时挺管用的，有时孩子却越吃咳嗽越重，所以家长一定要注意，不是什么咳嗽都可以用此方法的，必须是风热咳嗽，孩子的舌苔是红的或黄的，痰是粘稠发黄的，孩子的内热重，咳嗽还伴有咽痛，胸痛时，可用此方，效果较好。还有各种的消炎药及多数的止咳药都对风热咳嗽有很好的治

疗效果，所以在多种原因引起的咳嗽中风热咳嗽是最容易治癒的。而现在的孩子普遍贪凉，热了有空调，一年四季都在吃寒凉的水果，一年四季都在吃冷饮喝饮料，所以现在风热咳嗽的孩子明显减少。家长在选择食疗方时应注意看孩子的舌苔，如果风寒咳嗽，舌苔是白的，而川贝苦、寒，吃了此方，是寒症以寒凉药治，尤如雪上加霜，适得其反。

2、煮萝卜水：白萝卜洗净，切 4-5 薄片，放入小锅内，再加大半碗水，放火上烧开后，再改小火煮 5 分钟，关火，等水不烫了，温的给孩子喝，对风热咳嗽、鼻乾咽燥、乾咳少痰效果是不错的，特别是 2 岁以内的宝宝，就单煮白萝卜水给孩子喝，就能起到顺气、化痰、止咳、消食、健胃、清热、生津的作用，可以一日喝 2-3 次。

3、还可以给孩子吃下列食物

①梨子：性寒，能清热、祛痰、止咳，但孩子一次只能吃一只柿子，因梨子性大寒，吃多了孩子会肚子不舒服。

②西瓜：性寒，夏天孩子有风热咳嗽，可多给孩子吃西瓜，西瓜能治一切热症。

③枇杷：性凉，能润肺化痰、止咳，适宜热咳吐黄脓痰的孩子吃。

④荸荠：性寒，家长可以了 2-3 只荸荠去皮，切成薄片，放入锅中，加一碗水，在火上烧 5 分钟即可。给孩子喝荸荠水，能化痰、清热，对热性咳嗽吐脓痰者效果好。

⑤还可以给孩子用冬瓜煨汤、炒丝瓜、炒藕片、炒苦瓜，同样可起到消内热、祛火、止咳的作用。

孩子风热咳嗽时，辛辣、容易上火的食物不要吃，如羊肉、狗肉、乌骨鸡、蚕蛹、鱼、虾、枣、桂园肉、荔枝、核桃仁、樱桃、辣椒，应禁止食用。

**内伤咳嗽**

就是指那些长期的反复发作的慢性咳嗽，或是因感冒发烧引起的，感冒、发烧症状已消失、咳嗽就是一直不好，各种消炎药、止咳药都用了，仍止不住，虽然咳嗽的程度有所减轻，但孩子仍会常常咳嗽，这时家长可以运用食疗的方法帮助孩子恢复。反复咳嗽的孩子，使用的消炎药和止咳药多，这类孩子的胃口较差、没有食欲。舌苔也几乎都是白苔，所以家长先要调理好孩子的脾胃，配合补肾、补肺、补血的食物，提高孩子的身体素质。具体的做法如下：

1、前面介绍的治疗风寒咳嗽的食疗方，都适合内伤咳嗽的孩子食用，而风热咳嗽的食疗方对久咳不愈的孩子应避免食用。

2、煮山药粥：取山药一段，去皮，节成小块，放入食品粉碎机内，再加半碗水，将山药加工成稀糊状，倒入小锅内，放火上烧，一边烧一边搅，以防糊锅底，当山药烧开了，冒泡了，关火。最好是在孩子空腹吃，喂给孩子吃，做好的一碗山药粥可以分 2-3 次喂孩子食用。山药健胃、补肺气、益肾精，滋养强壮，适合脾胃气虚，肺肾不足所致的虚劳咳喘。但山药内所含的淀粉酶，又称消化素，能分解成蛋白质及碳水化合物，所以有滋补之效，这种淀粉酶怕高热，在持久的高热中久煎，功效可以丧失。因此，在煎煮时，不可过久。运用此方法加工的山药粥最适合婴幼儿食用，不但能止咳治哮喘，还对小儿

的厌食、虚汗多、流口水、气虚胆小等病症也有很好的治疗效果。

3、红枣+白果：此方适合 2 岁以上的孩子食用。取红枣 3 粒、白果 3 粒去壳，放入小锅中，加上大半碗水，放火上烧，中火烧 10 分钟即可。让孩子吃红枣、白果，并喝水，每天一次，最好是每晚睡前给孩子吃。红枣性温，益气补气，健脾和胃，白果性平敛肺气，定咳喘，并有固肾的作用，所以对一些久咳不愈，反复感冒、发烧、咳嗽的孩子家长每晚给孩子吃红枣白果汤效果是很明显的。还可以同时治疗遗尿症，但红枣和白果的量一定要掌握好，只限于 3 粒，量多了孩子容易上火、气滞。

4、核桃+芝麻+红枣+蜂蜜或黄酒：核桃仁半斤，黑芝麻 2 两，红枣半斤，核桃仁和黑芝麻可以放入粉碎机里碾碎，红枣去核切碎，将这三样放入大碗中搅均匀，再放入一饭勺的蜂蜜（夏天用蜂蜜，冬天用黄酒），3 饭勺的水，因蜂蜜比较难搅均匀，所以先将蜂蜜和水在炉火上加热，蜂蜜化开了，趁热倒入碾碎的核桃仁、黑芝麻、红枣中，用筷子搅拌均匀，在大碗上要加上盖子，再放入大锅里去蒸，大火烧开后改小火 40 分钟即可。每天早晚给孩子吃一勺。核桃仁性温，有补气益清、润肠补肾、敛肺定喘、止咳化痰的功效，芝麻性平，有补血、明目、祛风、润肠、生津、补肝肾的功效，大枣性温，有补中益气、健脾和胃、补血的功效。这三样常用的补品合起来可以起到补血、补肾，调理脾胃、润肠的作用，再加上蜂蜜的补虚、润燥的作用，可以使此方补而不燥，冬季用黄酒可加强补肾、养血的功效。此方不但能治小儿久咳、支气管炎、哮喘，而且对小儿的便秘也有非常好的治

疗效果，同时此方小儿可以长年食用，对增强孩子的体质效果很好，那些热衷于给孩子吃补品的家长不妨动手自己做。

**小儿咳嗽的按摩**

小儿咳嗽的按摩主要是家长经常帮孩子轻轻拍背，一些风热咳嗽并伴有扁桃体炎的患儿，家长再配合脚部的按摩，效果就会更好。

1、拍背。

婴幼儿不会吐痰，即使痰液已咳出也只会吞咽，反而将痰液吞下胃内。当剧烈咳嗽引起呕吐时，常可看到呕吐物中混有大量痰液，如果痰液过于粘稠也不易咳出，尤其是一些体弱儿或重病患儿，因身体虚弱，咳嗽无力，不能把痰咳出，家长在孩子咳嗽时，抱起患儿，用空掌轻轻拍孩子的背部，上、下、左、右都拍到。如果拍到某一部位时孩子就咳嗽，说明孩子的痰液就积在此处，应重点拍，多数在孩子肩胛下的部位，也就是肺底部容易积痰，只要有痰的刺激，孩子就会咳嗽，一旦痰液排出，咳嗽就能暂时缓解。所以拍背能起到宽胸理气，促进痰液排出的作用。家长一定要经常地轻拍孩子的背部，帮助孩子咳痰，一天内最好是在孩子刚睡醒时，还有是在孩子将要睡觉时拍孩子的背，使孩子的痰咳出，利于睡眠。

2、对于风热咳嗽，并同时伴有咽痛、扁桃体发炎的孩子可以运用脚底按摩的方法，同样可以起到治疗的作用。具体的做法是：

①搓孩子的脚心，一只脚搓 30 下，上下来回搓。

②每个脚趾都上下按摩 20-40 下。

③重点按摩双脚背面（不是脚底，大拇趾根部两侧的部位，这个

部位就是扁桃腺的反射区，只要扁桃体发炎时，这个部位就会很疼，所以家长很容易找到，左、右大脚趾都要按摩，一只脚趾按摩 5 分钟，二个大脚趾共按摩 10 分钟。）重点按摩扁桃腺反射区后，孩子咽喉肿痛的现象会明显减轻，按摩后要及时给孩子多喝温开水，也可以喝放了一点盐的淡淡的盐开水，一天坚持给孩子按摩二次，再配合食疗，您孩子的病会很快痊愈的。

以上所介绍的食疗方，大人也可食用，只是食物的量要稍多一些。

## 九、宝宝常见病---感冒、发热的食疗及保健

感冒是最常见的传染病之一，世界上几乎没有一生没有得过感冒的人，许多家庭更是病人「接力」此起彼伏。

中医认为感冒多是由于六淫侵犯人体而致病的，六淫指的是自然界中存在的风、寒、暑、湿、燥、火六种致病邪气，其中风邪为六淫之首，因风邪善行而数变，无所不至，所以外感风邪是感冒的主要原因，这也是古代医家将感冒称为「伤风」的原因。

西医认为感冒是由病毒引起的，至今无特效药，而感冒所出现的症状均是机体为了驱赶病毒而做出的自身防御反应。西医认为引起感冒的主要病毒为腺病毒，有的病人同时还伴有乙型溶血性链球菌、葡萄球菌等细菌的感染，而这些病毒、细菌在正常人的咽部和扁桃体窝内都是存在的，只有在机体抵抗力下降时这些病毒、细菌才开始大量繁殖。哪些因素会使机体抵抗力下降呢？营养不良、过度疲劳、睡眠不足、心情不好以及长期患有一些慢性疾病时，再加上受凉，这时无

论是大人孩子都会患上感冒。

孩子更容易患感冒，首先与他们机体的生理、解剖特点、免疫系统发育不成熟有关，孩子的鼻腔狭窄、粘膜柔嫩、粘膜腺分泌不足、较干燥，对外界环境适应和抵抗能力较差，容易发生炎症。

(一)、儿童感冒的症状

儿童患感冒时往往上呼吸道症状如鼻塞、流鼻涕、咽喉肿痛等不明显，而消化道症状如食欲不振、呕吐、腹痛、腹泻等却较明显，婴幼儿感冒时，常常发生高烧，有的患儿甚至发生惊厥，同样患了感冒，儿童得了可能就比大人要重些。

由于儿童抵抗力弱，得感冒后炎症容易波及下呼吸道，引起支气管炎，肺炎等合并症。此外，小儿感冒时有时可引起心肌炎、肾炎危及生命，儿童时期，还有不少急性传染病如麻疹、流行性脑脊髓膜炎、百日咳等，这些病在早期，也有类似感冒的一些症状，但由于儿童表达能力差，往往不能明确说明自己哪里不舒服，不会说话的婴儿更是不能表达，并且小儿病情发展变化快，因此对小孩的感冒症状不可掉以轻心，应当细心观察，发现病情异常应及时去医院诊治，千万不能疏忽大意。

(二)、儿童患感冒后出现哪些症状应及时送医院

1、高烧 39.5℃以上。

2、患儿已不能喝水、惊厥。

3、患儿精神差，出现嗜睡或不易叫醒。

4、患儿平静时有喉喘鸣声。

5、感冒后如果出现了呼吸增快，可能是轻度肺炎（2 个月以下的小儿呼吸次数每分钟≧60 次，2 个月～1 岁的儿童每分钟呼吸≧50 次，1～4 岁的儿童每分钟呼吸≧40 次）

6、呼吸增快加上「胸凹陷」(指患儿吸气时胸壁下部分凹陷，这是由于肺部组织弹力差，吸气费力所致，若吸气时仅有肋间或锁骨上方软组织内陷则不是胸凹陷)。有此特征说明患儿已经出现了较明显的呼吸困难，可能是重度肺炎。

以上症状说明儿童病情较重，都应及时送医院。如果婴幼儿只是咳嗽、呕吐、腹泻、发热不超过 39.5℃，而且患儿的精神好，呼吸没有明显的增快，这时家长可自己动手用食疗和按摩的方法，帮助孩子减轻感冒的症状。

(三)、小儿感冒的食疗及按摩方法

1、小儿感冒多是由于受凉引起，所以家长平时一定要细心观察孩子，一旦出现下列症状时，就要及时处理，往往就能有效的控制感冒。

随时摸小孩的小手，手冷，说明孩子受凉了，及时添加衣服，多喝一些温开水，如添加衣服后，小手仍不能转暖，就要及时处理了，处理的方法有:

①1 岁以前的孩子可以喝红糖水，红糖性温，可以祛寒。

②1 岁以上的孩子可以适当加一片生姜,切成一元钱大小的薄片，3 岁以上切二片，再加上半勺红糖，煮成生姜红糖水给孩子喝。大人也都有这样的体会，当你在淋雨、受凉后，喝上一碗热呼呼的生姜红

糖水，顿时就会感到温暖、舒服，对感冒有很好的预防和治疗作用。生姜除了有「发汗散寒」作用外，还可以「温中止呕」，所以对于因受寒引起的肚子疼痛、恶心、呕吐也能起到很好的治疗作用。

③晚上临睡觉前给孩子用温水泡泡小脚，大人可以用手摸摸孩子的头，只要微微出点汗，就可以了。泡完小脚后，再多喝温开水，尽早让孩子上床休息。

④上床时可在孩子的背部隔著衣服上下搓，将背部搓热，也能起到预防感冒的作用。如孩子已有轻微的鼻塞可以将孩子的小耳朵搓搓红，对治疗鼻塞效果也较好。

做到以上几点，孩子的感冒基本上在早期就可以控制住，不会再往下发展，第二天如果孩子仍有轻微症状时，可以再按上面的方法处理，注意多喝温开水是治疗和有效控制感冒早期症状的关键，家长一定要经常地多给孩子餵一些温开水。

2、有的孩子感冒的早期症状是呕吐、腹泻、腹痛，小婴儿往往是频繁的吐奶，家长可以做以下处理:

①1 岁以内的小婴儿可以用烧开的红糖水冲鸡蛋，给孩子空腹喝鸡蛋花汤，1 岁以上加上一薄片生姜，具体的做法是：先把鸡蛋洗干净，在碗中打碎，搅均匀了，在小锅里放上大半碗水，再放小半勺红糖，烧开煮沸后，将这滚开的红糖水倒入盛有鸡蛋的碗中，将鸡蛋冲成鸡蛋花，这种红糖蛋花汤进入宝宝的胃、肠中，一是祛寒暖胃肠，二是营养胃粘膜、肠粘膜，同时也利于消化吸收，一般因受凉引起的呕吐、腹泻、腹痛，宝宝吐完或拉完后给宝宝喝一碗温热的蛋花汤，

一般一次就可见效。如果宝宝吃过后又吐或又拉了，说明宝宝受寒较重，那就继续再给宝宝喝一次，多数都能很快缓解。如果是 1 岁以上的宝宝需要加生姜的，那么生姜红糖水一定要多烧一会，一般是烧开后改小火烧 5 分钟，再将这煮沸的姜糖水去冲鸡蛋，不要搞反了，不要把搅碎的鸡蛋倒入锅中去煮，那样煮出的鸡蛋花较硬，孩子本来呕吐、腹泻后胃肠的消化吸收能力下降，吃下较硬的鸡蛋花只能是增加了胃肠道的负担。

下一顿饭就给宝宝吃清淡的稀饭、面条，有的家长看到孩子吐了、拉了，说孩子身体亏了，赶紧给孩子煮各种的营养汤，而营养汤里油腻重，反而增加了原本就虚弱的胃肠的负担。所以家长不要着急，第二顿就给孩子吃稀饭、小菜或烂面条等，第二天看孩子情况好转再去喂营养汤。

②晚上也用同样的方法，给孩子温水泡脚，出点汗，再多喝温开水，一定要早点上床睡觉，多休息。这样孩子的早期感冒症状就能得到及时的控制。

3、孩子发烧了怎么办 ？

有的孩子是一受凉、感冒就发烧，遇到这类孩子大人容易敢紧往医院送，又是打针，又是吃药。发烧是人体抗御疾病的反应，由于体温升高，白细胞的吞噬作用大大加强，体内的新抗体也会增加，人体的另一防御机构---网状内皮系统---也大大活跃起来，总之，发烧使小儿的防御机能大大加强，为消灭病原微生物，并使炎症痊愈创造了有利条件。与此相反，出生 1 个月以内的新生儿及重度营养不良的孩

子，体温不但不升高，反而表现为体温下降，可以在 35℃以下，这类孩子的病情十分严重，随时都会发生危险，应及时送医院抢救。

所以当孩子发烧时，只要孩子的精神还不错，温度不超过 39.5℃，你就可以自己处理。孩子发烧有个特点：只要孩子发烧时手脚冰冷，面色苍白，说明孩子的体温还会上升，如果一旦孩子手脚暖了，出汗了，体温就可以控制，并且很快就会降温，家长遇到孩子发热时的处理方法有：

①对一岁半之前的婴幼儿，前囟门还未完全闭合，家长在孩子睡著后，用大人的手心捂在孩子的前囟门处，一直捂到孩子的头微微冒汗了，这时再看小婴儿，鼻子通了，呼吸均称了，温度也下降了，家长再把宝宝叫醒，多给宝宝喂一些温开水或再喂一些红糖水。我孩子一岁前有几次感冒都是用这种方法治的，最短的一次只用了 15 分钟，宝宝就捂出了汗，感冒症状很快减轻了，最长的一次捂了一个半小时，我的手都木了，终于宝宝头上冒汗了。所以在给宝宝用手心捂前囟门时家长不要着急，最好是孩子爸爸的手，男士的热量大，宝宝容易出汗。

②多数孩子还是受凉感冒引起的发热，孩子发热时手脚是冷的，舌苔是白的，面色苍白，小便的颜色清淡，家长可以用生姜红糖水祛寒，效果是不错的，发热的孩子生姜红糖水里再加上 2～3 段切成一寸长的葱白，与姜糖水一起煮好后给孩子喝，葱白有发汗的效果。

③如果孩子发烧，手脚不冷、面色发红、咽喉肿痛、舌苔黄或红、小便颜色黄、气味重、眼睛发红，说明孩子身体内热较重，就不能喝

生姜红糖水了，应该让孩子大量喝温开水，也可以在水中加少量的盐，冲成淡淡的盐开水，给孩子喝，能消内热，只有大量喝水，孩子多解几次小便，小便颜色变淡了，身体的热随著尿排出，体温就会下降，所有上火的症状也会好转。

④2 岁以上孩子家长帮孩子按摩，先搓孩子的脚心，把热往脚下引，把孩子的脚搓热了，然后再搓孩子的小腿，上、下来回搓，把小腿搓热后，再搓孩子的小手、膀子、后背，最后将孩子的两只小耳朵搓搓热，再搓搓孩子头顶正中的百会穴，家长在帮孩子按摩时不可太用劲，轻轻的搓，搓的速度不能太快，一下一下慢慢地搓，不要着急，一边搓一边让孩子多喝些温开水，如果还持续发烧可用温水给孩子全身擦一遍，用毛巾把孩子的皮肤擦红、热，给孩子的身体散热。如果孩子还是手脚发凉，说明孩子受寒较重，可连续给孩子多喝几次生姜红糖葱白水，这样处理后，孩子多伴都能降温。〈站长补充：有些家长习惯用酒精擦拭小孩的身体来退烧，虽然效果会比水来得好，但是常常擦拭酒精很容易造成肝硬化，可谓「得不偿失」。皮肤是会吸收药物的，不管是化妆品、药膏或酒精等都会吸入身体。〉

我再提醒家长一下，喝葱、姜、红糖水加按摩治疗发热是先喝了葱、姜、红糖水后再按摩。有一次，一位 5 岁的男孩，因吹空调受凉感冒发热，我教给他妈妈这种方法，过了三天，孩子的妈妈问我，她是照我的方法给孩子按摩了，按摩后热度就退了，一天连续发烧了三次，按摩了三次都退热了，可后来发现孩子有点喘，又赶紧带孩子上医院挂水去了。我问她，你给孩子喝姜糖水了吗？她说没有。我说孩

子明明是吹空调受凉引起的感冒，你应该首先祛寒，让孩子全身暖起来再按摩，而你只是单给孩子按摩，按摩多了孩子容易气虚，而寒又没去除，孩子同时伴有咳嗽，这样寒再加上气虚，孩子自然就喘了。所以，家长一定要记住，孩子的经络是很通畅的，长时间的按摩会造成孩子气虚，所以按摩是在喝了葱、姜、糖水孩子身体有了热量，身体已不太虚的情况下再按摩，这样效果好，又不会有任何的副作用。按摩到最后要求家长再帮孩子将两只小耳朵搓搓热再搓百会穴，这是一种补法，是提气的，所以放在按摩结束前就是为了防止因按摩下肢过多造成的气虚。

⑤孩子感冒发烧后会影响消化系统的功能，会使孩子食欲下降，所以生病后要给孩子吃一些清淡的稀饭、面条，鱼、虾、肉都要尽量少吃，等孩子病情稳定了，好转了，再慢慢地补充营养。

(四)、小儿感冒的预防

前面说过，多数感冒是由于营养不良、过度疲劳、睡眠不足、心情不好或长期患有慢性疾病时，再加上受凉了就容易感冒，那么预防感冒就要尽量防止上述情况的出现。

1、防受凉是预防感冒的关键

①「若要宝宝安，常带三分饥和寒」，这是自古传下来带孩子的经验，为什么孩子相对少穿一些可以不生病？那是因为小儿处在生长发育过程中，新陈代谢特别旺盛，如穿得过暖，加上小儿又喜爱活动，容易引起出汗，这时毛孔大开，若遇到冷风一吹，寒邪很容易侵入体内，造成孩子感冒。而孩子适当的少穿一些，孩子稍稍感觉一些冷，

这时全身的毛孔都是收缩的紧闭著的，就是运动后也不容易出汗，这时孩子如果遇到冷风吹，因毛孔都处在收缩状态，冷风很难直接入侵体内，对身体的伤害不是太大，孩子常常会打几个喷嚏、流清水鼻涕，这时家长只要及时给孩子喝些温开水，避免直接吹风，孩子的症状很快缓解。

②孩子受凉很大一部分是由于晚上睡觉时蹬被子造成的，几乎所有的孩子睡觉都蹬被子，年轻的家长为了给孩子盖被子，一晚上要起好几次，可孩子还是常常因蹬被子而受凉，在寒冷的夜晚，有些父母怕小儿着凉受寒，往往让小儿穿著毛衣、毛裤或棉背心等睡觉，这种以衣代被的做法不利于小儿的身心健康。大家知道，只有在全身放松、肌肉松驰的情况下，才会睡得香，睡得沉。如果给小儿穿过多的衣服睡觉，尤其是紧身衣裤再加上盖著棉被，不利于小儿的血液循环和呼吸功能，也影响睡眠的质量。还有宝宝的小手和膀子也决不会好好地盖在被子里的，他们总是把膀子伸到被子的外面或用膀子乱动把被子掀到一边，而我们手及手臂上有二条经络，一个叫手太阴肺经，一个叫手阳明大肠经，是循行于手、手臂的内外侧，就是连著肺、气管、咽喉、鼻子等器官的。而双手臂长期露在外面睡觉，自然就会使肺、气管、咽喉、鼻子因受凉而抵抗力下降，使得孩子常常感冒，还有长期流鼻涕而导致的慢性鼻炎的孩子，90%就是因为晚上睡觉时手臂放在被子外受凉造成的，所以很多家长总说鼻炎很难治，可造成此病的病因不去除鼻炎当然治不好。所以给孩子睡觉时盖好被子，而且小手和手臂也要盖好，不要露在外面，对小孩来说是根本做不到的。

对于 3 岁以内的孩子家长最好给孩子缝一个睡袋，在睡袋的二侧加上两只封好口的袖子，现在有的商店可以买到小婴儿的带有袖子的睡袋，可大一点超过 2 岁孩子的带有袖子的睡袋就很难买到了，所以希望家长们自己动手做，可根据季节的不同缝制厚度不同的带袖子的睡袋，袖子的厚度和被子和厚度要一样。我儿子在三岁前就给他做了四床不同厚度的带袖的睡袋，结果孩子再怎么翻身，怎么动，我都可以放心大胆的睡觉，不用半夜给他盖被子，不用担心他会受冻著冷。三岁以后孩子长大一些，就让他睡在睡袋里，将睡袋开口处的一边缝死，另一边用二个襻子扣好，边上留出一个小口，这样孩子可以伸出一只小手抓住大人的手或摸著大人，这样就不会感觉完全藏在被子里太孤独。所以希望家长们自己动手花上一、二天的时间缝制几床厚度不同的睡袋，不会做的家长可以送到裁缝店里去做，这样就不用担心孩子睡觉时因蹬被子而着凉，同时自己也可以安安心心地睡个好觉。

2、全面提高孩子的身体素质预防感冒

①全面、均衡的饮食：处在生长发育阶段的孩子，任何营养素都不能缺乏，所以孩子的食谱应该丰富多彩。现在生活水平普遍提高，宝宝们又都是家里的重点保护对象，所以现在的孩子多是营养过剩和营养不均衡，家长是什么好、什么贵就买给孩子吃，宝宝们因牙齿没完全长好，多数对肉类不感兴趣，会塞牙，而鱼、虾又鲜、又嫩宝宝最爱吃，现在有不少的宝宝几乎天天离不开鱼、虾。民间有句话：「鱼生火、肉生痰，青菜豆腐保平安。」不是没有道理，鱼、虾吃多了，孩子内热大，容易出汗，而这类内热大的孩子一旦受凉引起的感冒常

常伴有高热，所以建议家长们每周给孩子安排的食谱最好是鸡、鸭、鱼、猪肉、牛肉、羊肉、虾都要有，鱼、虾每周做到不要超过二次，既做到了营养均衡，也不会使孩子身体内热较重，再配上各个季节上市的蔬菜、水果，不要吃反季节的蔬菜、水果，这样孩子的营养就比较全面了。

②充足的睡眠：无论大人还是孩子，每一天身体、情绪、智力状况都与头一天晚上的睡眠有直接的关系，如睡眠不好，第二天身体疲乏，浑身没劲、情绪不佳、脾气易燥、记忆力下降，所以保证充足的睡眠不但可以增加体质、预防感冒，也是一个人提高生活质量的根本。

③肺活量大的人一般不易感冒 ：肺活量是一次呼吸的最大通气量，在一定意义上反映了呼吸机能的潜在能力。一般地说，经常进行锻炼或从事较强劳动的人，肺活动量大，这类人不易感冒。而孩子长到 6～7 岁，肺的结构才与成人完全一样，与成人相比，小儿肺泡的数目少，肺容量也小，所以宝宝的锻炼只限于适当的户外运动，多接触大自然，多呼吸新鲜空气。当孩子长到 7 岁后一定要逐步加强锻炼身体的强度，增大肺活量，同样起到预防感冒的作用。

## 十、胆小、不合群、自闭孩子的食物调养

儿子 3 岁时，在一家亲子园上课，每次上课，老师都会叫小朋友上台来做自我介绍，你叫什么名字、几岁了、家住哪里，班上 10 个小朋友只有一个叫婷婷的小姑娘每次都不敢上台，有一、二次是在妈妈的陪同下，用很低的声音做了介绍。

亲子课是家长一同陪孩子上的，时间是上午 10 点到 11 点，我注意到这个小姑娘每次上课时都要打好几次哈欠。一天婷婷的母亲听说我是医生就来问我，说她女儿非常胆小，在家还好，可一出门就一直黏著她，也不和小朋友玩，我说我注意到你女儿每次上课时都要打好几次哈欠，是不是晚上睡得晚，她说这孩子非常爱睡觉，每晚八点就上床睡觉，一天的睡眠时间都在十一、二个小时，我说你的女儿最近有没有生病，她说这孩子除了胆小以外，体质还可以，不常生病，我说如果不是上面的原因，你孩子在上午时就常常打哈欠，与气虚有直接的关系，你的孩子是不是经常吃香蕉，不少孩子就是一年四季天天吃香蕉造成气虚的，她说是的，婷婷从小就便秘，从她四个月起就每天 1—2 根香蕉，只有吃了香蕉，大便才能解得出来，我告诉她，你回家取一小把黑木耳（大的黑木耳 6—7 片），用温水泡发后洗干净，再取 20 粒红枣，洗净去核，将泡发后的黑木耳和去核的红枣一起放入粉碎机里，再加一小碗水，打碎成稀糊状，然后再倒入锅中，因糊状的易烧焦，一边烧一边用勺子搅和，烧开后就可以关火了，每天下午在孩子空腹时给孩子吃上小半碗，第二天，孩子的大便就可以变软，再吃一天，孩子的大便就能顺利地解出来了，第三天可以再吃一次巩固一下，一般便秘的小孩吃三天就能解决便秘的问题，以后孩子再出现便秘的情况，同样按上面的方法做就可以了。

解决了便秘的情况后，孩子的饮食就可以做一些调整，去掉寒凉通便的食物，每天给孩子吃一点补血补气补肾的食物，如孩子气虚严重时，每周吃三次红烧黄鳝，起到补肾补血的作用，吃两次对虾或基

尾虾，一次 10 只，能起到补肾补气的作用，另外多吃牛肉、羊肉、带鱼、黄鱼、鲳鳊鱼，这些热量大的食物，水果每天一个，只限于苹果、桃子、橘子、柳丁，还可以吃葡萄，蔬菜中大寒的食物如苦瓜、茄子、荸荠、空心菜、苋菜、海带、紫菜以及大寒的蚌肉、田螺、螺丝、乌鱼等都要不吃或尽量少吃，等孩子的气虚症状明显改善后，黄鳝和对虾或基尾虾每周吃一次就可以了，其它的食物不变。

婷婷的母亲回家后就按我说的做了，二天后婷婷的便秘解决了，以后每天的饮食都按我说的去吃，一周后婷婷出现了很明显的变化，不再那么粘妈妈了，两周后婷婷已能大大方方地上台做自我介绍了，并能主动地去找小朋友玩了，婷婷的母亲对我说，她都不敢相信这食疗的效果怎么这么好，短短两个星期，婷婷整个变了一个人。一个月后婷婷的妈妈告诉我，婷婷上幼稚园了，开始非常担心她会不适应，没想到她没哭，在幼稚园表现还挺好的。

教婷婷的老师说，婷婷在我们这都一年了，我们也试过各种的方法给她训练，可一直见效不大，没想到只是改变了饮食孩子就变了一个人。

还有一次，一个朋友找到我，说她的女儿前一段时间反反复复地感冒发烧咳嗽，挂水吃药后好不容易算是平稳了，但发现女儿变得胆小、怕生，还特别娇气，问我有什么办法，我将上面的方法告诉她，一周后她打电话告诉我，孩子又恢复了以前的开朗活泼。

孩子小的时候如果胆小、不合群、自闭的情况没有及时治疗纠正，继续发展下去多数就会发展成抑郁症。抑郁症是一种相当常见的现

象，据世界卫生组织报告，全世界抑郁症患者已达二亿多，已成为二十一世纪的流行病。近年来，孩子中的发病率日益上升，许多孩子由于患抑郁症而吸毒、自杀等，针对这种情况，西医一般采用的手段主要分两个方面：一是用西药对患者脑神经系统进行控制，二是对患者进行心理调整。而中医从不把人的精神孤立地看待，而是把精神看作是物质身体的反应，例如心气虚的表现为不愿多说话，长吁短叹，心里害怕，紧张时全身冒冷汗；肺气虚时神疲体倦，讲话声音低怯，忧心忡忡，多愁善感；脾气虚时是肌肉酸懒，不愿活动，情绪抑郁，疑心过重；肝阴虚时，情志低落，易惊、胆小，目倦神疲，腰膝酸软；肾阳虚时恐惧、害怕心理重等等。正如孔子讲：「阳气盛时鬼怕人，阳气衰时人怕鬼。」孔子讲的「鬼」是指病邪，如果人体内部机制没有扶正，病邪还会侵入作祟，只有人体正气足，气血旺盛，个个脏器都很强壮，不会出现气虚的现象。

明白了上述道理，家长在孩子的日常饮食中，就应少吃泄气寒凉的食物，特别是一些体弱多病的孩子，久病必虚，家长更应该注意孩子的食物调养，除寒凉的食物尽量少吃外，泄气的萝卜、山楂、薏苡仁最好不吃。

## 十一、冬天虽冷，但千万别「热着」宝宝

二十年前的冬天，我姐姐的女儿降生了，可一家人都不会给小婴儿洗澡，所以每天下班后我就去姐姐家，给刚刚出生的小侄女洗澡。

一天，刚进门，看见姐姐在哭，说是女儿发烧了，不知怎么办好，

正等我看怎么处理呢。走到床前看见小侄女躺在床上，盖着厚厚的二层被子，小脸通红的，用手一摸头挺烫的，还有汗。姐姐告诉我已测过体温，是 38.3℃，我说再测一次看看，当我掀开二层被子，发现孩子还穿着厚厚的棉衣、棉裤，孩子脚下隔着被子还放着热水袋，虽然是在冬天，二十年前空调还未普及，家里为了取暖也生了带烟囱的炉子，房间里的室温并不低。看着眼前的一切，判断孩子的发热应该属于「闷热综合症」，这是由于家长给婴儿穿的太多，盖被太严实，形成一种高热、缺氧的小环境，时间稍长便出现「中暑」的现象，婴儿长时间在这种较高温度的小气候中，身体散热困难，就以大量出汗来散热，所以会出现高热、大汗，严重者会造成脱水，甚至循环衰弱，每年冬天都有婴儿因过度「闷热」而致死的报导。

我告诉姐姐孩子的发烧应该是「捂」出来的，把孩子的被子掀掉，棉衣棉裤也解开扣子，给孩子透气、散热、再给孩子多喂一些温开水，不到半小时，孩子的小脸就不红了，身上也不那么烫了，一测体温 37.5℃，等孩子的身体已没汗了，再给孩子洗个温水澡，洗完澡，吃过奶，孩子就安静地睡着了，这时再测体温，已降到 36.8℃，完全正常了。

小孩的体温调控系统发育还不完善，体温受外界环境变化的影响很大，小婴儿又不会说话来表达自己的感受，所以年轻的父母们一定要学习一些婴幼儿的保健知识，当寒冷的冬天到来时，既不能让孩子受冻着凉，也不能保暖过度导致孩子冬季发生「中暑」的现象。

最简单的，随时就能知道孩子是否穿的太多或盖的太多的方法就

是摸孩子的小手，如果孩子的小手是凉的，那么穿的衣服过少了，孩子睡觉时小手是凉的，也说明盖的少了，应再多盖一些。如果孩子的小手热乎乎的，手心都出汗了，那肯定小孩是穿多了或盖多了，就要及时减去一些，直到孩子的小手是温热的，没有汗，说明穿的或盖的正好合适。

另外，母亲与宝宝应分开被子睡，如果婴儿被母亲搂着睡觉，头常蒙在被窝里，由于被褥或衣物的阻隔，使婴儿处于有限的呼吸空间内，极易导致缺氧，而被窝里温度较高，婴儿长时间处于这种较高温度的小气候中，就易发生高热、大汗，严重的因缺氧、高热危及生命。

还有一点要注意的，千万不要在孩子睡觉时，在孩子的头上盖上毛巾等物品，有的家长生怕让孩子冻着，里三层外三层地将孩子捂得严严实实，就是宝宝的头也不放过，恨不得浑身上下找不到一丝透风的小缝，多数小婴儿在冬天睡觉时是戴着帽子睡的，帽子千万不能大，以防宝宝经常转动头，帽子过大捂着孩子的口鼻，不要在孩子头上盖上毛巾或衣物，孩子的小手乱动时会把这些东西盖在脸上，捂着口鼻造成危险。

家长一定要注意观察，如果宝宝白天还是好好的，晚上一觉醒来却大汗淋漓、高热、脸色发紫、双眼呆滞，这些现象都是由于衣服穿得过多或被子太厚或睡觉时被子蒙住头引起的。这时家长不要惊慌失措，先赶快将婴儿移出被窝，放置于空气新鲜的地方，让宝宝吸入新鲜空气，改善缺氧状况，如孩子同时高烧，可以松解衣服，减少包裹，揩干汗水或用温水擦浴，更换湿衣服，也可在宝宝的头部枕上冷水袋，

以利散热、降温、降低代谢，保护大脑，以上整个操作过程应注意适当保暖，并要及时给宝宝补充水份，喂温开水，采取这些应急措施后，再将宝宝立即送医院做进一步的诊治。

请家长记住，遇到此种情况引起的高烧，不能给孩子用退热剂，防止患儿因此出汗更多，加重脱水，使病情恶化。

如果孩子的手脚冰冷，呼吸不规则或无呼吸，刺激后无反应，应立即清除口鼻分泌物后，做人工呼吸，必要时加做体外心脏按摩，同时就近送医院抢救，尽力挽救患儿生命。

## 十二、患遗尿症、尿频的孩子该如何调养

2 岁之前的孩子还缺乏控制排尿的能力，夜间有尿是正常情况，2 岁半以上的儿童 60%夜间已不排尿了，如您的孩子 3 岁多了仍经常尿床，或 5—6 岁儿童每月尿床两次以上，6 岁以上儿童每月尿床 1 次以上的可诊断为遗尿症。遗尿对大一些的孩子来讲是一件害羞的事，经常遗尿容易造成孩子的心理障碍，但仔细观察一下，遗尿的孩子多数先天发育不良，体质较弱，还有弱智或语言障碍、行为障碍的孩子也多伴有遗尿，所以很多家长想通过限制孩子晚上的饮水，夜间叫孩子起床小便，训练孩子练习憋尿等方法，往往收效不大。

只要孩子的泌尿系统没有器质性的问题，遗尿症的孩子及尿频的孩子在中医理论上来讲多以肺、脾、肾功能失调有关，其中尤以肾气不足，膀胱失约最多见，那些患有肾炎的孩子也多伴有遗尿的现象，所以在日常的饮食中，家长可以给这类孩子多吃一些补肾的食物，改

善肾虚的状况，遗尿症、尿频、尿多的现象自然会消失的。

(一)、经常遗尿的孩子到了冬天家长可以自己动手制作胎盘粉，每天晚上睡觉前给孩子吃上 3 克就可以了（一个啤酒瓶盖是 6 克），6 岁以上的孩子可以吃到 6 克的量，只要坚持吃上一冬天，孩子的抵抗力会明显增强。具体的制作方法：选一个好一些的胎盘，也就是产妇的身体健康，没有传染病的；第二，胎盘一定要新鲜，腐烂变质的胎盘不能食用，拿回家后一定要清洗干净，然后将洗干净的胎盘切成小碎块，放到微波炉的盘子上，向四周摊均，中间的地方空出来，那里的热力集中，容易烤焦胎盘，选微波炉的最小火，开上几分钟后，打开来看时会有许多液体渗出，倒掉液体，继续再用微波炉加热几分钟，反复多次的烤制，直到胎盘的肉质干硬了，拿出来放凉，再放入粉碎机里打碎，装瓶待用。胎盘，俗称衣胞或胞衣，中医称紫河车，性温，归肺、肝、肾经，具有温肾、益精、补气、补血的功效，现代医学通过对胎盘的研究，发现它含有丰富的免疫球蛋白，能增强机体的免疫力及抗病能力，对患有遗尿症、肾炎及哮喘的孩子，在冬天吃一些胎盘粉能起到很好的治疗作用。因胎盘属温性，如果孩子吃了有上火的症状时，可以取四分之一的苹果，去皮切成片，加水在锅中煮 5 分钟后，给孩子喝苹果水，能消内热而不泻火。

(二)、红枣 3 粒、白果 3 粒、枸杞子 3 粒，加水在锅中煮 10 分钟，每晚临睡前给孩子食物加汤一起吃下，坚持吃上一个冬天，孩子的遗尿症状会有明显的改善，因红枣性温，益气补血、健脾和胃，白果性平，能温肺益气、定咳喘，缩小便、固肾气的作用，枸杞子能滋

肝肾、补精气、坚筋骨的作用，三者合用能起到补气血、补肾固肾的作用，此方法适合 3 岁以上的孩子食用，如孩子吃后有上火症状时，同样可以喝煮过的苹果水消内热。

(三)、我介绍的用核桃仁半斤、黑芝麻半斤、红枣一斤、阿胶 3 两（3 岁以内的孩子用 2 两)，冰糖半斤，黄酒（孩子最好用做菜用的料酒，只是糯米和水做成的那种，酒味很淡，适合孩子)，也适合遗尿的孩子食用。

(四)、如果孩子遗尿同时伴有手脚冰凉、面色苍白、舌质淡、舌苔白的情况，家长在配合食疗补肾的同时，还可以自己动手用艾条熏烤穴位的方法来治疗。具体的方法是：取清艾条一根，点燃后在孩子的肚脐及肚脐以下的部位上下来回慢慢移动，艾条距皮肤一寸远，不要烫伤皮肤，及时弹掉艾条上的烟灰，熏烤 5—10 分钟使局部产生温热的感觉，这时的皮肤也会出现红晕，然后再到肚脐的后面，背部脊柱及两旁也是肾的穴位，上下来回慢慢移动熏烤 5—10 分钟，也要有温热的感觉，每天给孩子熏烤一次，能起到很好的补气、补肾、祛肾寒的作用。

(五)、家长每晚在孩子睡觉前给孩子按摩双耳 5—10 分钟，也可以起到补肾的作用，中医认为「肾主芷精，开窍于耳」，耳是「肾」的外部表现，「耳坚者肾坚，耳薄不坚者肾脆」，耳廓较长，耳垂组织丰满，在一定程度上是肾气盛健的一种征象，所以经常进行一些双耳的按摩，可以起到健肾壮腰作用，并能增强孩子的体质，具体的作法是：

1、提拉耳尖法：用双手拇、食指捏耳上部，先揉捏此处，然后再往上提揪，直至该处充血发热，每次 15—20 次，此处的穴位有神门、盆腔、内外生殖器、足部、踝、膝、胯关节以及肝阳穴、风溪穴等。

2、上下按摩耳轮，并向外拉：以拇、食二指沿耳轮上下来回按压、揉捏耳轮，使之发热发烫，然后再向外拉耳朵 15—20 次，耳轮处主要有颈椎、腰椎、胸椎、腰骶椎、肩、肘等穴的反应区。

3、下拉耳垂法：先将耳垂揉捏、搓热，然后再向下拉耳垂 15—20 次，使之发热发烫，耳垂处的穴位有头、额、眼、舌、牙、面颊等穴。

4、按压耳窝：先按压外耳道开口边的凹陷处，此部位有心、肺、气管、三焦等穴，按压 15—20 下，直到此处明显的发热、发烫，然后再按压上边凹陷处，此部位有脾、胃、肝、胆、大肠、小肠、肾、膀胱等穴，同样来回磨擦按压 15—20 次。这一治疗方法需要家长要有耐心，坚持几个月您一定会看到您的孩子身体慢慢地强壮起来。

有遗尿、尿频的孩子身体都比较虚弱，家长在运用以上方法治病的同时，还应注意白天不能让孩子过度游玩，以免疲劳过度也会造成遗尿。还有一些大寒及泄气的食物如荞麦、薏苡仁、绿豆、螃蟹、蜗牛、田螺、螺蛳、蚌肉、乌鱼、柿子、柚子、香蕉、猕猴桃、甘蔗、西瓜、甜瓜、苦瓜、荸荠、慈姑、蕹菜、山楂、菊花、萝卜、金橘、金橘饼等都应少吃或不吃。

最后我再说说薏苡仁，最近经常看到将此食物做为营养品来宣传

的，现在许多幼稚园都把薏苡仁放在每周的食谱里，在孩子吃的米饭中放入当粗粮来吃。

薏苡仁性凉，味甘、淡，入脾、肺、肾经，具有利水、健脾、除痹、清热排脓的功效，它有很明显的药用价值，利尿、消肿的作用是非常明显的，也可以说它的泻下作用是很强的，所以身体虚弱及孩子、老人是不适合吃的。特别是先天不足、尿频、尿床的孩子千万不要吃薏苡仁，那样会加重病情，吃后有的孩子还会出现肚子痛、脸色发白发青、胃口变差，正常的孩子也尽量少吃或不吃，它毕竟是药，不能单独吃，要吃必须配合补气补血的食物一道吃才行。

## 十三、剖腹产后易给母婴的身体留下隐患

对每一个孕妇来说，阴道分娩是为胎儿出生所选择的最佳途径，是一个「生理」过程，能够顺利自然分娩的产妇，说明母婴身体状况大多都不错，所以产后身体恢复快，而且乳汁多数充足，婴儿生长发育良好。而剖腹产是医生根据母婴的情况，在不能正常分娩时，为了确保母婴的安全，不得以采取的分娩方式，是一个「病理」过程，这类不能正常分娩的产妇，多数自己的身体素质不如能自然分娩的产妇，再加上开腹的大手术，剖腹产后的产妇身体虚弱，恢复的慢，多数造成乳汁分泌不足，所以剖腹产后的母亲及婴儿容易出现下列情况：

１、大家都有这样的体会，家里只要有人住院动手术，哪怕是一个切「阑尾」的小手术，患者都会受到家人很好的照顾，并能好好地

休息一段时间。而剖腹产这么一个大的开腹手术，术后回到病房，麻药还没退去，就要开始给宝宝喂奶了，而且现在是母婴同室，母亲得不到很好的休息，伤口长好后，回到家中，给宝宝喂奶、照看孩子的责任大多又是母亲，所以许多产妇在孩子还没满月时，身体就出现了各种不适，如腰酸腿痛、头晕、记忆力减退、睡眠不好等症状，有的还会出现产后抑郁症，都与产后的身体虚弱，没能及时恢复有关。

２、现在的剖腹产在腹部的切口多数采取横切口，一刀下去，在腹部纵向运行的任脉、足少阴肾经、足阳明胃经、足太阴脾经、足厥阴肝经都会受到损伤，相应脏腑的功能也会受到不同程度的影响，多数人一年后刀口处的皮肤仍感麻木，说明局部的血脉运行不畅，仍未完全疏通。所以与自然分娩的产妇相比，剖腹产后易给身体留下隐患。

３、乳汁是母亲血液的一部分，当乳房发育正常时，只要母亲的气血充足，乳汁的分泌就足，而剖腹产及术中的失血，容易造成产妇的气血两亏，使乳汁分泌减少或缺乳，使得婴儿多以混合喂养或人工喂养为主，这类孩子比单纯的母乳喂养的孩子难带，更易造成母亲的疲劳。

４、阴道分娩的胎儿，由于每一次的宫缩，头部、身体受到挤压、皮肤受到摩擦，在分娩结束之前的约１０小时里，躯体的发育，心理的发育得到最后一次完化，实现着人生第一次自我适应过程，因此，胎儿的外界适应能力强，生命体症较稳定，体态也较安静，心理发育良好。而剖腹产出生的小孩，由于缺乏产程的影响与训练，出生后得分普遍较阴道分娩者低，外界适应能力不强，心理发育也不如阴道分

娩者，且易出现新生儿呼吸窘迫综合症或剖腹产儿综合症，剖腹产儿出生后，往往需要更多的照顾与训练。

除了上述原因外，还有一点是剖腹产使得产妇的身体受到重创，造成气血两亏，血的质量明显下降，如不及时补充各方面的营养及注意休息，这时吃母乳的孩子，也会出现气虚的症状，如易惊、多汗、胃口不好、便秘、免疫力低易生病等。

所以，胎儿的出生应尽量顺起自然，绝不要轻易要求剖腹产，而应慎重行事。但由于难产必须做剖腹产的产妇，在术后应注意休息，饮食上要加强补气血、补肾食物的食用，及时补足气血，尽早恢复健康，同时也为宝宝提供优质的乳汁，确保宝宝能够正常的生长发育。食疗方及饮食禁忌按 「喂奶的母亲怎样通过食疗来促进宝宝的健康（一）」中介绍的方法来吃。

剖腹产后的腹部刀口,最好用「周林频谱仪」或其它的理疗仪器每天治疗 1—2 次，如没有这些，在伤口愈合后，每天用热水袋热敷刀口处 2 次，最好能坚持 1—2 月或更长的时间，促进血液循环，利于经络的疏通，同时也可以预防妇科疾病。

**十四、为了儿子的眼睛**

我和儿子爸爸的眼睛都近视，虽然度数不高，但儿子眼睛因遗传因素的影响患近视的机率是非常高的。所以自儿子出生后，对他眼睛的保护一直都很重视。

不让儿子看电视是保护眼睛最重要的一步，为了做到这一点，首

先必须做到的是我自己不看电视，给儿子做出榜样，在儿子出生后，家里只要有人看电视时，我总是把他抱到其它房间陪着他一起玩。儿子2岁多时，给他看每晚新闻联播后的天气预报，也只限于这几分钟的时间，所以在儿子5岁前只要听到新闻联播的结束曲一响，儿子就跑去看天气预报，而天气预报一结束，他就自觉地走开了，这已成了他生活中的习惯。儿子5岁后我就给他买对他有教育意义的VCD，如《大头儿子小头爸爸》、《聪明的一休》等，做到每天只看一集，这样就能很好地把握儿子看电视的时间，儿子自控能力很强，看完一集，总是自己主动关掉VCD，所以，儿子现在6岁了，对电视一直没有瘾。而为此，我自己在这6年里没看过一部电视连续剧，也几乎与电视绝缘了。

不看电视，陪伴儿子与儿子交流的时间自然就多了起来，每天都与儿子读书、讲故事、做游戏。所以儿子在二岁半时，已能识字近三千，3岁时已能自己阅读儿童读物，儿子对书的兴趣，已远远大于电视。儿子6岁时最喜欢读的书是他表姐上初中时用过的课本《地理》1-4册。

他4岁前我一直陪他一起读书，而4岁以后我和儿子经常都是他看他的书，我看我的书，他已完全养成自己阅读的习惯。在他5岁时给他买《大头儿子与小头爸爸》的VCD，是因为之前先给他买了一本《大头儿子与小头爸爸》的书，480页的厚书，儿子几天就看完了，经常是边看边笑，完全被故事情节所吸引。所以在看到此书的VCD时，就买下了，这样能让他看到同样的故事是怎样从书面语言转变成电视

画面的。

儿子每天看书的时间都很多，只要在家，多数的时间都在看书。他看的书很杂，每天家里订的报纸他是第一个看，我的医学书他也看，小眼睛总是不能休息，这让我也很着急。不让他看书对他来讲已是不可能做到了，所以只有我下功夫了，每天都要保证他有充足的营养，一个星期内的菜几乎是做到不重样，全面补充各种营养物质，晚上睡眠的时间一定要保证 10 个小时，每天还要安排好锻炼身体的时间，还有一点就是每天晚上临睡觉前，按摩他的双脚眼睛的反射区，这样做能有效的放松眼睛疲劳的肌肉，促进眼周围的血液循环，能使因用眼过度造成的眼疲劳很快消失。家里挂了一张视力表，儿子自己经常检查视力，所以儿子至今视力一直很好，右眼 1.5，左眼 1.2。

怎样使我想起每晚给儿子按摩眼睛的反射区的呢？那是在儿子 2 岁多的时候，发现儿子总是用小手揉眼睛，怎样教育都没用，看样子是眼睛不舒服了。在这之前儿子患过一次感冒，发烧、咳嗽，持续了一个多星期才好。一般孩子生过病，身体素质下降，这时再过度的用眼，视力会很快下降，我想通过饮食的调理，慢慢的是会恢复的，可后来发现儿子看远处的东西时眯起了眼睛，好象很费劲，这下我紧张了，难道儿子的视力不行了。

晚上给儿子洗完小脚后，就给他按摩第二、三脚趾的眼睛反射区，每只小脚 20—30 下，连续按摩了几天后，发现儿子不再揉眼睛了，也没有出现眯眼睛看远处东西的情况，看来按摩的效果还真不错。从此以后，我就坚持每天晚上在他睡觉前按摩他的小脚，不但是按摩第

二、三脚趾的眼睛反射区，每个小脚趾都按摩 20 下，别小看这十个小脚趾，按摩 10 个小脚趾后，整个头部包括眼、耳、大脑、小脑、鼻、颈部全部放松了，而且我们每个人的腿上有三条阳经、三条阴经，它们的交会点也在这每个脚趾上，按摩了这五个脚趾，也等于按摩了腿上通往全身的 6 条经络，疲劳一天的身体得到全面的放松，这么好的治疗效果，每天只要花几分钟的时间就行了。

我想，儿子每天用眼的时间很多，而至今视力发育正常，与我这每天坚持的按摩是分不开的。在这，我把这种方法推荐给大家，希望每位关心孩子的家长也能像我一样每天在孩子睡觉前边跟孩子讲着故事、聊著天，手也不要闲着，把孩子的每个小脚趾上、下、里、外几个面都要捏到，按摩 20 下就够了，一只小脚趾 20 下，5 个脚趾 100 下，2 只小脚 200 下，总共时间不会超过 5 分钟，如果孩子的眼睛已经出现了问题，那么第二、三脚趾的眼睛反射区要重点按摩，可以按摩 40-60 下。小孩经络都很通畅，所以不需要按摩次数太多，冬天的时候，隔一天按摩一次就行了。最重要的是持之以恒，每天做到给孩子按摩，使他眼部肌肉的疲劳能很快消除，再加上全面合理均衡的膳食、充足的睡眠及适当的身体锻炼，这样就不用担心孩子患近视、弱视、斜视了。

## 十五、为了孩子的健康请喝白开水

自从地球上有了水，也就有了生命，水是生命不可缺少的物质之一，是人的命根子。

水在人体中的作用十分重要，它是细胞构造不可缺少的物质，人的许多生理活动，如消化、分泌、排泄、营养物质的运输、体温调节等均要在有水的情况下才能进行，水是机体中含量最多的组成成份。

儿童体内的水分比成人多，而且年龄越小，水在体内所占的比例越大。新生儿体内水分约占体重的 80%，出生后一个月占 75%，婴儿期占 70%，学龄儿童约占 65%，成人占 60%。由于小儿生长迅速，新陈代谢旺盛，相对来说需水量较大，儿童体内水不足，不但影响发育，还容易患上疾病。

人体内水的来源，主要靠喝水，用什么来给孩子补充水分呢？很多人立刻想到名目繁多的饮料，不少广告也正是这样告诉人们的，由于饮料好喝，再加上人们钱袋渐鼓，喝饮料的孩子越来越多，年龄也越来越小，纯净而没有味道的白开水渐渐地被饮料所替代，这实际上是一种影响孩子健康成长的不良倾向。

饮料的种类非常繁多，有的饮料是含有多种营养成份和微量元素，饮料所含成份虽有区别，但是糖几乎是所有饮料所含的共同成份，少量糖的摄入能够治疗某些疾病和增强运动能力，如果糖类摄入过多，糖进入人体循环，就可使血糖升高，血糖的升高能够影响控制饥饿与饱食的中枢，使人体感觉饱了，不再有食欲继续进餐。孩子自控能力差，他们更愿意和喜欢喝那些带糖的甜滋滋的饮料，结果是孩子由于常常喝饮料，带来不好好吃饭的麻烦，直接影响了身体的健康发育。

此外，饮料五颜六色、鲜亮夺目，其颜色大都来自色素。色素是

以煤焦油为主要原料经化学方法合成的，符合食用标准的色素也只是能吃而已，对身体并无任何营养价值，况且有的难以保证质量，更不利于健康。有些自我标榜为「纯天然」的饮料，也少不了人工合成的化学防腐剂，儿童身体发育未成熟，肝脏的解毒能力和肾脏的排毒功能都比较差，经常喝饮料，日积月累，蓄积体内，会干扰正常代谢，影响孩子的体质和智力。长期以饮料代替喝水的儿童会引起营养不良、肥胖、多动症以及成年后对男子生殖能力产生影响等等，饮料对儿童身体伤害的宣传报导正逐年增加。我还观察到从小只喝饮料不喝白开水的孩子身高也会受到一定的影响。

有的家长不理解，为什么同样喜欢喝饮料的儿童，体格发育会呈现两极分化，要么过瘦，要么过胖，原因是糖分含量过高，对于食欲本不旺盛的儿童，他们已从饮料中获得了许多的能量，从而影响正餐进食，长期下去，必然造成蛋白质、某些维生素、矿物质、纤维素和微量元素摄入的不足，影响身体体格的正常发育。而对于食欲旺盛的儿童，在正餐之外，又从饮料中获得许多能量，造成能量摄入过多，便会以脂肪形式储存起来，结果导致肥胖。

究竟喝什么水好？自来水、矿泉水、纯净水、矿化水、磁化水等，它们各自都有不同的特点。营养学家指出，从营养学观点看，纯净的白开水对身体的健康最有益，白开水最解渴，进入人体后可立即发挥新陈代谢功能，有调节体温、输送养份及清洁身体内部的功能。科学家还发现，煮沸后自然冷却的凉开水最容易透过细胞膜促进新陈代谢，增进机体免疫功能，提高人体抗病能力。习惯于喝凉开水的人，

体内脱氢酶活性高，肌肉内乳酸堆积少，不容易产生疲劳。

有的家长说:「给白开水，孩子不喝，非要饮料不可。」其实，孩子爱喝饮料不是天生的，是后天家长给培养出的习惯。孩子出生后，母乳喂养的孩子，家长会在两次喂奶之间给孩子喂一些温开水，一日3～4 次。而混合喂养和人工喂养的孩子专家要求在孩子 2 个月时应添加一些蔬菜水和鲜果汁,以补充牛奶在加工过程中损失的维生素C，一般每天 2 次，可以挤一些新鲜桔子、柳丁或西红柿、西瓜等多汁水果，加少量温开水就可以了，这就是小婴儿最初喝到的家长自制的饮料。第 4 个月时可加米汤，补充 B 族维生素，第 5 个月时，可将水果刮成泥喂给孩子吃。在第 5 个月可以喂水果泥时一定要改掉喝果汁的习惯，喝水就喝白开水，喝果汁就吃水果泥，一定要改过来，很多孩子长大后只喝饮料不喝白开水的习惯，就是从小喝果汁水造成的，有味的水孩子就喝，没味的白开水孩子就不喝。所以孩子五个月后一定要改掉喝果汁水的习惯，越早改，孩子越不会上瘾。这是孩子爱喝饮料的最主要的原因。

还有一个原因是孩子在家喝白开水，出去玩时喝饮料。现在在许多公共场所、公园，很少看到背水壶的家长，一是背水壶不方便，二是买饮料、矿泉水非常方便，随处都可买到，当孩子喝到甜丝丝、酸溜溜的饮料，对孩子来说，的确是挡不住的诱惑。我的孩子从小只喝白开水，出门玩时，我们是常常背着水壶，有的朋友见了就说:「看你能坚持多久，等孩子长大了，上学了，周围都是喝饮料的，他会不喝？」我当时想，为了孩子的健康，能多维持一年也是好的。结果孩

子到了 4 岁以后，再给他喝饮料，他尝一口，就不肯喝，我也曾给他试过多种饮料，除「可口可乐」外，他都说没有白开水好喝，「可口可乐」我们只在过年过节家庭聚会时才会给孩子喝一些。这一点正好证明了美国田纳西州大学一位博士的科学实验:「孩子在两岁时的饮食习惯、喜欢吃的食物的种类，即使到 8 岁时，再增加的食物不过 4%，研究人员指出，儿童随年龄增长口味的改变不大，饮食倾向早在 2～3 岁时即已形成。」

所以，每位家长在孩子最初成长的 2～3 年内，不让孩子接触到饮料，或者尽量少的让孩子饮用饮料，孩子自然是不会拒绝喝白开水，孩子也会爱上喝白开水的。家长不但可以节约一笔开销，而且还为孩子的健康奠定了一定的基础。

最后再介绍一些饮用白开水的注意事项:

1、凉开水超过 3 天就不能饮用。这是因为水贮存过久，会被细菌污染，并会产生一种对人体有害的致癌物质—亚硝酸盐，亚硝酸盐一旦大量进入人体后能使血液中的红血球失去携带氧气的能力，致使组织缺氧，出现恶心、呕吐、头疼、心慌等症状，亚硝酸盐在人体内能与有机胺结合形成亚硝胺，而亚硝胺又可促发食管癌、肝癌、胃癌等。

2、开水要新鲜，不能喝那种反复煮沸的「陈」开水，它煮掉了人体所需的矿物质，甚至含有某些对人体有害的微量元素及亚硝酸盐。

3、宜频频饮水，切忌暴饮，暴饮使胃内水量猛然过多，加重胃

的负担，妨碍对食物的消化，对胃下垂、心脏病的患者威胁更大，甚至会发生「水中毒」。

因此，提倡多饮白开水，少喝或不喝饮料，对儿童健康成长有重要作用。

十六、喂奶的母亲怎样通过食疗来促进宝宝的健康（一）

母乳的质量与母亲身体的健康状况有直接关系，母乳量的多少可以通过能不能喂饱孩子来判定，而母乳质量的好坏又怎样判断呢？可以通过孩子的表现来判断，你的宝宝出现经常哭闹、夜惊、睡眠不好或是腹泻、吐奶、便秘、湿疹等症状时，如果孩子是母乳喂养的，说明母亲奶水的质量有问题，可以通过改善母亲的饮食来治疗宝宝的不适。

如果宝宝出生后就爱哭闹、睡眠时间短、常常夜惊或是有一点响动宝宝都会惊一下，说明宝宝的母亲身体体质比较差，或是在怀孕期间妊娠反应明显，而且时间长，或是孕妇挑食严重，或是有其它的慢性病症等造成怀孕期间的营养不良、气血两亏 。

宝宝是靠吸收母血里的营养发育长大的，母亲的气血两亏营养不良自然会影响宝宝的身体状况。健康的宝宝出生后，因身体没有任何不适，他们应该是很安静地、很少哭闹、吃奶正常、睡觉时间长，一般的声响也不会惊扰他们的睡眠，如您的宝宝出现了上述所讲的不适，可以说是有些先天不足，那么这类孩子在后天的喂养上尽量用母乳喂养 。

母亲一定要多吃一些补气血、补肾的食物，及时补足气血改善母乳的质量，提供宝宝优质的乳汁，能够很快缓解和改善宝宝的身体状况，还有一些剖腹产的产妇，手术的创伤也容易造成母乳质量下降，所以剖腹产的产妇也应在产后多吃一些补气血、补肾的食物，避免宝宝出现上述不适。下面介绍一些食疗方，年轻的妈妈们应经常食用。

1、取当归5克、黄芪3克、通草5克，每天用这三味中药煮成一碗药汁，放在一边，在给产妇做的各种食物中加上一勺，这样中药的气味不重，又能起到补气血、通乳的作用，同时三味中药的用量不大，适合身体虚弱的人慢慢调补，而且不宜上火。

2、红枣、桂圆泡水当茶饮用，红枣洗净放在铁锅内炒到表皮发黑，放入瓶中待用，每天取炒过的红枣4～6粒，桂圆4～6粒，冲水泡茶经常饮用，如有便秘，可以加枸杞子6～10 粒一同饮用。红枣经铁锅炒制后具有暖胃去胃寒的作用，同时炒制后易于泡开，营养成分能全面利用，所以每天饮用此茶能起到补气血、调脾胃、治失眠、止虚汗的作用。

3、鳝鱼1斤、瘦猪肉半斤，放生姜5～8片、葱2～3根、蒜10 瓣，再加入调味品放入锅中红烧，经常食用可以起到补肾、去肾寒，补血的作用，可以治疗浑身酸痛、腰膝酸软、四肢无力等症状。

4、猪蹄二只，花生、黄豆、红枣各一两，放入沙锅内，加水，再加入生姜、花椒、盐、料酒等调料品，大火烧开，再用小火炖至熟烂，经常食用可起到补血、开胃、理气通乳的功效。

5、鸽肉炖白果，鸽子一只，白果10～15粒放入鸽腹内，加食盐、

生姜、花椒、盐、葱等调味品，入锅内隔水蒸熟食用，适用于气血两亏及产后少乳的产妇食用。

6、自制补品，将黑芝麻 1 斤、核桃仁 1 斤、阿胶 1 斤、冰糖半斤、红枣 1.5 斤五样食物分别加工成粉状。黑芝麻、核桃仁、冰糖都可用粉碎机粉碎，阿胶是先将大块的阿胶用榔头敲成小块，再放粉碎机里加工成粉状，红枣洗净、晒干后，去核，然后剁碎，如果有绞肉机就省事了，用绞肉机将红枣绞烂、绞碎，然后将五样食物一起放到大锅里搅均匀后倒入黄酒 2 斤，再搅拌均匀，分成二份后放入有盖的大糖瓷盆内，盖好盖子再放入大锅内，隔水蒸。大火烧 15 分钟后，改小火 2 小时即可。冷却后可以放入洗干净、无水的大瓶内。每天早晚各食用一勺（最好是空腹吃），这种补品的制作方法虽然麻烦一些，但补血、补肾、润肠通便、安神的效果非常好，阿胶性平、补血、滋阴、益肺气、补虚劳；核桃仁具有通经、润血脉、补气养血、润燥化痰、益命门、利三焦、温肺润肠；黑芝麻中的维生素 E 非常丰富，可延缓衰老，有润五脏，强筋骨、益气力等作用并可治疗肺阴虚引起的乾咳、皮肤干燥及胃肠阴虚所致的便秘，产后阴血不足所致的乳少；红枣补气益中，滋脾土，润心肺，调营养，缓阴血，生津液，悦颜色，通九窍，助十二经，和百药，此方适合一切虚症，尤其是妇女产后，及时服用，能消除产后多汗，产后缺乳，产后的腰酸背痛，很快改善产后虚弱，而且也能及时纠正孩子的夜惊哭闹及易惊的气虚症状。

另外，多食羊肉、牛肉、海鱼、海虾、等高蛋白的食品，还有一些大寒及泄气的食物如荞麦、薏苡仁、绿豆、螃蟹、蜗牛、田螺、螺蛳、

蚌肉、乌鱼、柿子、柚子、香蕉、猕猴桃、甘蔗、西瓜、甜瓜、苦瓜、荸荠、慈姑、蕹菜、山楂、菊花、萝卜、金橘、金橘饼等都应少吃或不吃。

以后将分几期向大家介绍孩子患有腹泻、吐奶、便秘、湿疹等症状时，如果孩子是母乳喂养的，如何通过改善母亲的饮食来治疗宝宝的不适。

十七、喂奶的母亲怎样通过食疗来促进宝宝的健康(二)

婴幼儿腹泻，是婴幼儿最常见的消化道综合症。腹泻时丢失大量的水、电解质和营养物质，短时间内对小儿最大的威胁就是导致机体脱水。水对人体特别重要，脱水严重可以危害生命，长时间腹泻则会引起小儿营养不良，造成生长发育迟缓，所以要尽快治疗好孩子的腹泻。

我介绍的是如何通过食疗和保健按摩的方法来治疗腹泻，但若宝宝腹泻伴有脱水症状，如小便次数减少，尿的颜色加深，眼眶凹陷，不愿意喝水，嘴唇干，昏昏欲睡，不想活动，应该立即送医院救治。

婴幼儿腹泻，几乎每位母亲都遇到过，记得我儿子刚出生才 3 天，大便一天 8 次，呈蛋花汤样，但儿子精神很好，吃奶正常，大便化验结果排除了细菌病毒感染，医生说是我的奶水脂肪过多，引起了孩子消化不良，让我吃饮食要清淡一些，使孩子的胃肠道有一个慢慢的适应过程，孩子的腹泻会好转的。

我在以后的几天里饮食尽量做到清淡，可儿子的腹泻并没见好

转，医生准备给宝宝吃药，我不愿让才出生几天的孩子就吃药，那样孩子的胃肠道不是更承受不了了吗？我就试着给儿子轻轻的按摩小手、小脚，每天按摩 3 次。第二天儿子大便 6 次，大便不再呈蛋花样了，是稀糊状；第三天儿子大便 4 次，接近正常。而我的饮食为了加强营养也不再清淡，儿子大便一直很正常。

6 个月以内的小婴儿，大便次数每日 3～4 次，为黄色或黄绿色，呈软稀状，有些酸味，小儿精神好，吃奶正常，体重也增加，这种情况是正常的，不算腹泻。

给小婴儿按摩手、脚的手法一定要轻柔，就像抚摩花瓣一样。小手按摩的位置是在手掌内侧的小鱼际（小指根部下方）上 1/2 的区域，这是肠子的反射区，轻轻按压这一部位，每次 30 下，每日 3 次，两只小手都要按到，小脚上的肠子反射区在脚心以下、脚跟以上的这一区域，每次也是轻轻按压 30 次，每日 3 次，两只小脚都要按到。按摩刺激手、脚上肠子的反射区，能刺激经络，加快肠子的血液循环，帮助虚弱的肠子去消化吸收食物。

民间还有一个方法是专门治疗小婴儿吃母乳不服引起的腹泻，做法是这样的：将母乳挤出，倒入铁勺内，放在小火上烤，一边烤一边搅，直到把母乳烤干，偏黄色就行了，不能将母乳烤成焦糊状，然后再将烤干的母乳碾成粉，在宝宝空腹时用温水送服，每日 3 次，吃上几天宝宝的腹泻就能止住了。

最近几年我还发现这样的情况，有不少小婴儿反反复复地腹泻，医院里各种方法都治过，就是不见好转，多数是只要停止母乳喂养，

宝宝的腹泻就好转，所以这一类的宝宝很可惜，多数都早早停掉了母乳喂养，改人工喂养。我观察到这一类母亲饮食多寒冷，她们的舌苔都是白苔，一是医生嘱咐要吃清淡的，二是这类母亲中有不少人是从怀孕开始就在吃蛋白粉。蛋白粉属性偏凉，长期吃必定会造成母体血液寒凉，婴幼儿吃了寒凉性质的奶水自然就会拉肚子。遇到这一情况，我从不去治疗孩子，只是让母亲的饮食做一些调整，如停掉蛋白粉，停掉各种寒凉性质的水果、蔬菜，如西瓜、甜瓜、猕猴桃、香蕉、甘蔗、苦瓜、荸荠、冬瓜、丝瓜、空心菜、苋菜、藕、慈姑、田螺、螺丝、河蚌、乌鱼、绿豆、薏苡仁等，多吃一些温热性质的食物，如羊肉、牛肉、对虾、基围虾、海鱼、洋葱、韭菜等。

在这里特别推荐一道菜，用黄鳝 1 斤，瘦猪肉半斤，葱 2 根，姜一块，蒜一头，再放入少量的八角、桂皮、料酒、盐、酱油、醋、糖一起红烧。这道菜不但能补血补肾，还能祛除肾寒暖胃肠，每天吃一次，母亲坚持吃半个月，孩子的慢性腹泻自然就会好转。以后母亲每周吃 2～3 次，不但对宝宝有好处，就连自己也会脸色红润，腰酸背痛的情况都会得到缓解。

餵　喂奶的母亲要学会观察自己的舌苔，如自己的舌苔经常都是白白的，那你的宝宝很容易患胃肠方面的疾病。这类母亲一定要注意饮食上的调整，多吃温热的食物。

婴幼儿腹泻，在西医上分为细菌、病毒感染引起的腹泻和非细菌病毒感染引起的腹泻，也称胃肠功能紊乱；而中医将婴幼儿腹泻分为伤食性腹泻、风寒性腹泻、湿热性腹泻和脾虚性腹泻。下期我将针对

中医理论上 4 种不同性质的腹泻，告诉大家应该如何通过食疗和其它方法分别进行治疗。

1. 伤食型腹泻：这种腹泻多发生在已添加辅食或刚刚添加辅食的宝宝身上，常伴有腹胀、腹疼，腹泻前哭闹，大便酸臭如蛋花状，口臭，不思食等症。宝宝一旦出现了伤食的症状，就要减少喂辅食的量及次数，少吃肉类、鱼和虾，以清淡为主。可以取半个苹果切片，加水，再加少量食盐，小火煮 5～10 分钟后，给宝宝喝苹果水；或将苹果洗净放入碗中隔水蒸软，食用时去掉外皮，6 个月的小婴儿每次 3～4 小勺，1～2 岁的宝宝一次吃一个苹果，一日 2～3 次。腹泻一旦停止就不要再吃了，同时还可以配合按摩。按摩应在宝宝饭后 1 小时后进行，先按揉腹部，小婴儿腹部的肌肉很少，按摩时动作一定要轻柔、缓慢。以肚脐为中心由内向外先按顺时针方向按摩 50 圈，再逆时针方向按摩 50 圈，然后再将手平放在胸口，顺著胸口往下轻推至小腹，如此反复轻推 10～20 次。每天按摩 2～3 次，前面介绍的按摩手、脚的方法也可以做。

2. 风寒型腹泻：这种因受凉引起腹泻的孩子，大便稀薄如泡沫，色淡，臭气少，伴有肠鸣腹痛，或同时伴有发热、鼻塞、流涕等感冒症状。这种类型的腹泻一是喂奶的母亲本人受凉感冒传染给宝宝，二是宝宝自身受凉引起的拉肚子，所以这时宝宝和母亲都要进行治疗。

喂奶的母亲受凉感冒时最好不要吃感冒药，实践证明，用食疗和自然疗法就能有效治疗受凉感冒。喂奶母亲的治疗方法：

（1）用艾叶煮水泡脚：在药店买一些艾叶，取一小把加水在锅

里煮 10～15 分钟，然后用温热的艾叶水泡脚，泡脚时尽量用深一些的桶，泡到全身出汗，将寒气排出，然后再多喝些温热的白开水。受寒凉较重的可以一天多泡几次，直到感觉全身不再发凉、鼻塞、流清水鼻涕就可以了。同时还要注意多休息。

〈2〉喝生姜红糖水：受寒严重并伴有咳嗽时再加上几头大蒜一起煮水喝，如果汗总是发不出来，可以再加些大葱一起煮，祛寒发汗。很多人受凉后只喝一次姜糖水，认为只要喝了就没事了，事实上在受凉感冒初期，姜糖水要一日喝 3 次，第二天可以一日 2 次，第三天临睡前再喝一次，这样才能巩固疗效，彻底祛除寒气。

**小婴儿的治疗方法：**

〈1〉给宝宝洗个热水澡，出出汗，再多喂一些白开水。

〈2〉用 1～2 片姜，半勺红糖煮水给宝宝喝，如果宝宝不愿喝带辣味的水，也可以只喝红糖水，因为红糖也是暖性的。

〈3〉用 3～4 头大蒜煮水给宝宝喝，大蒜只要煮透了就没有辣味，也有止泻的功效。

4）很多地方介绍用姜或蒜切成泥敷在宝宝肚脐上能治疗寒性腹泻，家长不妨一试。

〈5〉取清艾条 1～2 根，点燃后在宝宝的肚脐至小腹的部位，与皮肤相隔 1 寸的距离，来回熏烤 10 分钟，腹泻次数多的宝宝可以每天熏烤 3 次。这种方法既简单又效果好，但家长一定要注意弹掉艾条上的烟灰，不能让烟灰掉落在宝宝娇嫩的皮肤上。最好由家人抱着宝宝，并控制宝宝的手脚，使宝宝不能乱动，以防烫着宝宝。

3.湿热型腹泻：这种腹泻大便如水，伴有不消化食物，呈草绿色或黄色，有少量黏液，小便黄少等症状。因为婴幼儿的体内有热又有寒，所以一般医院里常规的挂水消炎是有作用的。当症状一旦有所控制，就要再去掉孩子体内的寒气。

〈1〉可以用红枣 5 枚，洗净后放入铁锅内炒，炒至外皮有些发黑，并且红枣发硬就可以了，再用小橘子皮半个，不能放多，洗净，放入小锅里煮 10 分钟，经常当水给宝宝饮用。

〈2〉可以使用治疗风寒型腹泻的食疗方法和艾熏的方法。

〈3〉同时配合上面介绍的治疗婴幼儿腹泻的按摩方法。

4.脾虚型腹泻 ：这种腹泻是时泻时止，或是有久泻不愈，大便稀薄或带有白色奶块，食后便泻，面色苍白等症状。这类宝宝多伴有先天不足，体质较弱，或早产，或剖腹产，或是母亲饮食过于寒凉造成的。

〈1〉在「喂奶的母亲怎样通过食疗来促进宝宝的健康(一)」中介绍的几种方法都可以使用 。

〈2〉民间经常会把生大米或生糯米放在铁锅里用小火炒至米发深黄，稍稍有一点焦黄，然后用这种焦黄的米煮粥，有助于止泻，并能促进消化，小婴儿只喝煮粥时的米汤就可以了，多数效果不错。

〈3〉做山药糊给宝宝吃。将山药洗净、去皮，切成小块放粉碎机里，再加一些水，把山药打成糊状，然后再放入小锅内熬，一边熬一边搅，烧开后即可。在宝宝空腹时喂上小半碗，一日一次，可以起到很好的调补脾胃的功效，同时还具有止泻、补肺补肾的作用。容易

嗓子痛、耳朵痛的孩子不适宜吃山药。

（4）栗子汤。取栗子 3～5 枚，去壳捣烂后放入锅里，加入适量的水煮成糊状，再加少量白糖调味，宝宝空腹时食用，每日 1～2 次。栗子糊同样有调补脾胃和止泻的作用。

（5）经常给宝宝喝胡萝卜、苹果煮的水，或吃胡萝卜、苹果煮后做成的泥，不但能补充各种维生素，而且也有止泻的作用。

无论腹泻是什么原因引起的，归根到底都会造成胃肠消化功能紊乱，所以这时应适当地减少食量和喂养次数，以减轻胃肠压力，以减轻胃肠的压力，有利于患儿康复。同时，饮食上要注意清淡，多吃易消化的食物，少吃油腻、生冷的食物，特别是一些含有长纤维的水果蔬菜：如菠萝、西瓜、梨、青菜、芹菜、菠菜、竹笋、洋葱、茭白等，它们均有促进肠蠕动的作用，会加重腹泻，所以尽量少吃。

最后要提醒家长的是，腹泻易造成宝宝体内水分和电解质的丢失，如不及时补充，易造成脱水休克，甚至可能循环衰弱，出现危险。因此，家长应及时给患儿补充水分，可以在白开水或米汤里加微量的盐及少量的糖，经常餵给宝宝喝。记住一次不能多喝，喝多了反而容易呕吐，所以一般是每隔 10 分钟慢慢地餵 1～2 勺，这样既能及时补充水分，又不会造成胃肠不适。

宝宝一旦出现腹泻伴有脱水的症状，如小便次数减少，尿的颜色加深，眼眶凹陷，不愿喝水，嘴唇干，昏昏欲睡，不想活动，应立即送医院救治。

十八、喂奶的母亲怎样通过食疗来促进宝宝的健康（三）

**婴幼儿便秘**

便秘是经常困扰家长的儿童常见病之一，小儿大便干燥，排便时费力哭闹，次数较前明显减少，有时 2～3 天甚至 6～7 天排便一次，即为便秘。

如果婴儿 2～3 天才排便一次，但能轻轻松松的排出一般硬度的粪便，而他本身情绪也很好，父母就不必担心，这不算是便秘。

**引起便秘的原因较多，常见的有以下几种：**

1、饮食不足：小儿进食太少时，经过消化道后肠道余渣少，大便自然就少，这类便秘则可以通过一些现象看得出来，比方婴儿的精神很差，白天晚上都哭著要喝奶，体重停滞不前等。还有在夏季，如果小儿饮水太少，也会引起便秘。

2、食物成分不适宜：便秘与食物的成分关系密切，进食成分中如蛋白质过量而碳水化合物不足、粗纤维不足，也会使大便干燥产生便秘。另外，精米粉、精面粉较全谷类渣滓过少易于便秘。这一类的便秘，如果婴儿开始吃辅食了，可以让他们多摄取马铃薯等纤维质较多的蔬菜，4 个月以后的婴儿可以将马铃薯蒸熟后刮马铃薯泥餵给孩子吃，适合宝宝吃的含纤维质较多的蔬菜有：青菜、白菜、包菜、豌豆苗、南瓜、菠菜、胡萝卜、芋头、四季豆、西红柿等。

孩子在一岁半以前这些蔬菜都有剁碎了给孩子吃，因一岁半前的孩子牙齿没出全，咀嚼能力不行，当孩子的牙齿咬不烂这些蔬菜时，就会直接往下咽，很容易噎著，噎几次后，就形成了条件反射，看到

蔬菜就不肯再吃了。我遇到很多便秘的孩子，多数都是不愿意吃蔬菜的，家长很难将蔬菜给孩子喂下去，就是这个原因，所以对于不愿意吃蔬菜的孩子，家长们一定要将所有的蔬菜都剁碎，让孩子不至于反感蔬菜，时间长了，孩子习惯了蔬菜的味道了，再慢慢的改为将蔬菜切的细一些小一些，再慢慢过度到正常。这样喂养出来的孩子长大后不挑食，而且营养全面也不至于肥胖，很多肥胖的孩子很少吃蔬菜。

3、虚症便秘：有些孩子先天不足，肠肌松弛，排便没劲引起便秘，这类孩子大便的特点是大便时秘，排便困难，或大便先乾后稀，有的孩子伴有形体消瘦、倦怠乏力、食欲不振等，有的孩子还伴有贫血、面色萎黄无华、唇舌淡白，晚上睡眠不好，经常哭闹，睡著后孩子有盗汗。

还有我遇到不少剖腹产出生的婴儿也会伴有便秘的情况，这与母亲遭遇剖腹这样的大手术有关，剖腹产这么一个大的开腹手术，术后回到病房，麻药还没退去，就要开始给宝宝喂奶了，而且现在是母婴同室，母亲得不到很好的休息，伤口长好后，回到家中，给宝宝喂奶、照看孩子的责任大多又是母亲，所以许多产妇在孩子还没满月时，身体就出现了各种不适，如腰酸腿痛、头晕、记忆力减退、睡眠不好等症状，有的还会出现产后抑郁症，都与产后的身体虚弱，没能及时恢复有关。剖腹产使得产妇的身体受到重创，造成气血两亏，血的质量明显下降，如不及时补充各方面的营养及注意休息，这时吃母乳的孩子，也会出现气虚的症状，如易惊、多汗、胃口不好、便秘、免疫力低易生病等。

其实，大家只要仔细想一想，看看周围便秘的人，主要是老人、小孩、体弱多病的、以及女性多见，说明体质弱、气血两亏是造成便秘的主要原因。便秘的病人肠子蠕动减少，那是说明肠子的供血少，你没有给肠子吃饱，它没劲运动，当气血充足了，肠子吃饱了，自然就有劲运动了，蠕动增强了，便秘就解决了。所以不论大人、孩子的便秘，有很大一部分人是气血两亏造成的，也就是目前有那么多治疗便秘的药，可效果好的却很少的原因。

遇到这一类常常便秘的孩子，如果正在吃母奶，孩子就好调理了，只有将喂奶的母亲气血补足了，孩子吃了营养丰富、气血充足的母乳后，很快会变得健康强壮起来，大便时自然就有力气了。在「喂奶的母亲怎样通过食疗来促进宝宝的健康（一）」中我介绍的食疗方法都可以食用。

产后气血两亏的同时如产妇所吃的饮食过于寒凉，婴儿就容易腹泻，如果气血两亏的同时如产妇内热较重、阴虚火旺婴儿就容易便秘，但产妇又不能吃寒凉的食物，这时最好给婴儿一是多喝水，二是小婴儿可以用稀释的橘子汁加一点糖，让便秘的婴儿多喝一些，可以使粪便柔软，如果孩子已开始吃辅食了，就要多喂一些上面介绍的粗纤维的食物。

4、肠道病变：新生儿出生 24～36 小时应该有正常胎便，如无胎便排出或排出少量不正常胎便，均属不正常情况，应注意先天性消化道畸形等疾病。许多肠道病变均可导致便秘或无便，常见的有肠套叠、各种原因的肠梗阻、嵌顿疝等，还有先天性巨结肠是由于结肠神经支

配不正常引起的另一种疾病，主要表现为顽固性便秘，几天甚至 1 周至一个月无大便，腹部膨胀如鼓，呕吐，一旦患儿排便则量极多，腹胀也随之消失，但以后会反复发生，这类患儿大多需手术治疗。

5、一些孩子在环境变化了，或生了一场病后，大便会出现干结。难得的一次便秘家长可以给孩子使用开塞露，帮孩子解决一下，千万别给孩子吃泻药，用开塞露没有副作用，用时将开塞露的前端剪去，然后用指甲剪上面的锉子将开塞露口的周围锉的圆滑，再在口的四周涂上润肤用的膏剂，让孩子爬在你的腿上，你用左手轻轻的固定住肛门，并微微将肛门撑开，用右手将处理好的开塞露慢慢地塞进孩子的肛门里 3～4 公分，然后将开塞露的液体全部慢慢的挤出，拔出后左手要捏紧肛门，最好能让开塞露多停留几分钟，这时再让孩子大便，这样孩子就能很顺利地解决大便了。

还有一种暂时性便秘的孩子，多数是饮食上的改变，孩子吃了一些上火、内热大的食物，引起大便干燥，这类的孩子同时还应伴有小便颜色较黄，孩子的舌质发红、口渴，这时只有给孩子多喝水、多吃些水果，如香蕉、梨，喝点蜂蜜水、萝卜水，孩子内热消了，大便就正常了。

**最后再给大家介绍几个治疗便秘的食疗方：**

〈1〉在《喂奶的母亲怎样通过食疗来促进宝宝的健康（一)》中介绍的自做的补品，因补气补血效果好，治疗老人、大人、孩子的便秘都可以，不过 2 岁以上的孩子才可以吃，吃的量只有红枣那么大小的量。

（2）黑木耳红枣粥：一小把黑木耳（大的黑木耳6片），用温水泡发后洗干净，再取20粒红枣，洗净去核，将泡发后的黑木耳和去核的红枣一起放入粉碎机里，再加一小碗水，打碎成稀糊状，然后再倒入锅中，因糊状的易烧焦，一边烧一边用勺子搅和，烧开后就可以关火了，每天下午在孩子空腹时给孩子吃上小半碗，第二天，孩子的大便就可以变软，再吃一天，孩子的大便就能顺利地解出来了，第三天可以再吃一次巩固一下，多数便秘的小孩吃三天就能解决便秘的问题，以后孩子再出现便秘的情况，同样按上面的方法做就可以了。

（3）我在网上看到一篇文章，是说治疗宝宝便秘的，非常有效，现抄录下来供大家参考：

「我女儿快8个月，全人工喂养的，大便一直以来都是我们最头痛的问题，经常4～5天才一次，还很费劲，金双歧每天都吃也没用，从2个月起加了西瓜汁或煮的丝瓜水后，有所改善，2～3天一次。从5个月的时候加的果泥，是苹果煮胡萝卜，（是在网上看的，专门对便秘宝宝的）效果好极了!!! 现在每天都拉，而且非常轻松，先把胡萝卜切成比较厚的片，水刚刚没过胡萝卜片就可以了，煮5～10分钟后，加苹果（也切成厚片）再煮5分钟就可以了，胡萝卜和苹果一起用勺子压成泥就可以喂了，喂了泥以后再喂果汁，差不多40～50毫升。这样方法又简单、又实惠，宝宝顺带又吃了水果，双赢!!! 没有更好的形容词了，试试吧。」

十九、再谈孩子的喂养

我在「在孩子的喂养上应注意的几个问题」中已详细地将如何喂养孩子，如何做到科学合理的搭配都写的很清楚了，可仍然有很多的家长搞不清楚，我在这再一次更加详细地一一说明，希望家长能搞清楚。

我在「找准自己的养生术」这篇文章里已教了大家如何去吃的方法，虽然是针对成年人的，孩子也是一样，因地域、习惯的不同，饮食上会有差异，但不论是吃什么东西，只要孩子身体健康，就按你们自己的习惯去吃，如果孩子总是生病，而且长的瘦小，那你们的喂养肯定出了问题，这时你们需做以下的调整。

1、越是身体虚弱、爱生病的孩子食物的种类不要过于复杂

想想五、六十年代的物质匮乏时期，那时人们的身体素质要比现在的人强的多，再想想欧、美西方国家，食物的种类及烹饪的方法都比中国单调、简单，可那里的人长的却很强壮，再想想周围的长寿老人，他们的食物也是单调、简单，这是因为当一些适合你身体的食物长期吃下去，吃后你会觉得消化、舒服，自然就健康少生病。

营养的好坏不在于品种的多少，不是吃的品种越多就越有营养，特别对消化功能比较弱的人来说，多而杂只能增加胃肠的负担，在调理气血两亏、身体虚弱的病人时，我希望他们的饮食简单、单一，比如，早餐黑米稀饭就是单吃黑米稀饭，红枣稀饭就是红枣稀饭，一是食物的属性、功效清清楚楚，而且这样吃胃肠负担轻，不会出现明显的不适。不断的变化花样，你虚弱的胃肠就要不断重新调整重新适应，

反而增加了胃肠的负担，我们基本的食物就是米、面、菜、肉、鱼、虾、奶、蛋，只要找准适合自己的食物，长年吃，再根据季节的变化，适当调整食物，这样才是食疗调理身体的根本所在。

2、如何吃米、面

米、面是我们的主食，身体虚弱的孩子就吃大米，用大米给孩子煮粥、煮干饭时都要煮的烂、软，这样最易消化吸收，现在很多的家长认为杂粮有营养，身体越不好就越给孩子吃杂粮，北方将小米做主食，南方人将小米做杂粮，不论怎么吃，怎样的生活习惯，因小米性凉，只要孩子的舌苔发白，寒气较重，最好不要吃，不管你是配着山药、配着红枣、配著着红薯一道吃，小米的量总是比这些东西要放的多，还是性凉的，再说对于消化吸收能力很弱的孩子，煮稀饭就是单煮稀饭，更利于吸收，如要加山药、红枣，也一定要煮的烂烂的才行，其它的米，如糯米、血糯米、黑米，大家都有经验，这些米是很难煮烂的，如要给孩子吃，必须煮几个小时彻底煮烂了才能给孩子吃，另外，糯米补气的，容易扁桃体发炎的、动不动就发热的孩子最好不要吃。

面食也是一样，就是简单的面条、包子、馄饨、饺子等就可以了，现在面的种类也多起来了，玉米面不容易消化，消化功能弱的孩子少吃，荞麦面性凉尽量不吃，还有掺杂着各种杂粮的面对身体虚弱的孩子都要少吃或不吃。

3、如何吃豆类

豆类有营养这是公认的，所以家长给孩子煮饭时喜欢放上各种的

豆子，认为这样营养全面，只要将豆子完全煮烂，利于消化是没有问题的，北方人喜欢这样吃，可往往是豆子最难消化，吃后多数会腹胀，胃肠功能不好的孩子我建议他们多吃新鲜、鲜嫩的豆子同样有营养，比如，毛豆长老了、晒干了就成了黄豆，吃了黄豆容易腹胀、放屁，可吃毛豆却很少有这样的感觉，既然黄豆这么有营养，新鲜的毛豆不是营养更高？而且利于消化，每年从毛豆上市吃到下市也有好几个月的时间，毛豆可以炒着吃，可以和鸡炖着吃，还可以将没剥的毛豆两头剪去，放在锅中加水、盐、姜、葱，煮熟后给孩子当零食吃，还要新鲜的小豌豆也是一样，煮着吃，炒着吃，又有营养又利于吸收，还有四季豆、豇豆、蚕豆、扁豆等，在夏季多吃一些，既新鲜又营养丰富。能吃到新鲜的、嫩的最好吃新鲜的、嫩的豆子，这样减少胃肠的负担，对身体虚弱的孩子有利。

4、如何吃肉

所有强壮的民族都是吃肉的民族，想想北方人爱吃肉，普遍长的高大，所以，要想孩子长的强壮，要在吃肉上下功夫，多吃牛肉、猪肉、鸡肉等，同时每周再做到吃鱼虾 1～2 次，这样营养就全面丰富了。

在吃肉上下功夫，就是要换着花样把肉烧好吃了，孩子自然爱吃，现在介绍怎样烧菜的书籍、光盘、电视节目都很多了，家长要抽空学学，如猪肉可以炒着吃、炖着吃、做成丸子吃、做成肉馅吃等等，猪肝也可以炒着吃、卤着吃、烧汤吃等等，同样是烧猪肝，又可以跟不同的蔬菜搭配，这样口味又不相同，目的就是让孩子多吃、爱吃，每

天必须保证充足的肉类，对促进孩子的生长发育及强壮身体是非常有好处的，吃肉的同时必须保证等量的蔬菜，这样吃下去，孩子营养均衡，不至于肥胖。

5、如何吃蔬菜、水果

身体虚弱爱生病的孩子不能吃寒凉性质的蔬菜和水果，只能吃性平、性温的蔬菜和水果，请家长们将我写的食物的属性的文章打印下来，买菜前看看，就不会买错了。越是脾胃虚弱的孩子越要少吃水果或不吃水果，只要每天蔬菜的量能保证，不吃或少吃水果不会生病，我在「水果不吃不会生病」这篇文章里已说的很详细了。

6、如何吃奶、蛋

如何喝奶，我在「牛奶该不该喝」的文章里已详细说明了。吃蛋，不论是吃鸡蛋、鹌鹑蛋、鸽子蛋，都是好的，最好每天保证吃 1～2 个鸡蛋，消化功能差的孩子最好吃蒸鸡蛋，煮鸡蛋、茶叶蛋都能消化，鸭蛋性凉，放在夏天吃。

7、如何吃零食

身体虚弱、消化功能差的孩子在选择零食上一定要选择新鲜、软的，少吃油炸的、膨化的食品，多吃蛋糕、面包、饼干等这些利于消化的食品，零食只是零食，量不能多，一天饮食的重点在一日三餐上，在三餐保证吃饱、吃好的前提下，适当的搭配一些零食就可以了。

8、孩子是纯阳之体，容易上火，所以辛辣、上火的食物要少吃，如生姜、红枣、红糖水也只是孩子舌苔发白，受凉明显的时候再给孩子喝，当孩子舌苔白色已退，就不要再喝了。

9、孩子的菜一定不要过咸，大家都知道，4 个月以内的孩子是不能吃盐的，是因为肾脏功能还没发育完善，所以大人在尝孩子的食品时，如米粉、奶糕都很少有咸味，等孩子慢慢长大了，孩子的食物中也只是略有咸味就可以了。

我已将孩子喂养方面的问题都做了详细的说明，不知家长朋友还有什么不懂的地方，可以随时提出来，我再做不断的修改完善。

**《在孩子的喂养上家长应注意的几个问题》**

1、尽量母乳喂养，按「喂奶的母亲怎样通过食疗来促进宝宝的健康（一）」中介绍的食疗方来吃，一是孩子不容易生病，二是喂奶母亲自已身体也恢复的快，不容易落下病。

2、添辅食时要慢慢添加，10 个月以内的孩子奶粉、米粉仍然是孩子的主要食物。添各种肉类时要一个品种一个品种的慢慢添加，观察孩子大便的形状及量的变化是否正常，还有孩子的睡眠是否出现变化，等适应后再慢慢增加品种，主要是猪肉、牛肉、鸡肉。

3、鱼、虾的量一定要控制，千万不能给孩子天天吃鱼、虾，一般一周吃一次鱼、一次虾就可以了。

4、不要尽早的让孩子尝到大人饭菜的香味，孩子的食品是很难吃的，口味很淡，一旦孩子尝到了大人饭菜的香味，就很难再喂进去他们该吃的饭了，所以孩子的喂饭都应放在大人吃饭之前，给孩子吃饱了，大人再吃饭。

5、什么时候孩子才能和大人吃同样的饭菜？这要看孩子的身体状况，如果孩子身体好，长的皮实，那么一岁多以后慢慢地增加固体

食物。而对于常常生病的孩子，家长在喂养上就要下功夫了，孩子每顿饭里的菜、肉必须剁碎，减轻胃肠的负担，利于消化吸收，到了 2 岁时，先从中午一顿慢慢增加固体食物，但菜肉一定要烧烂，晚上还是剁碎了再吃，这样减轻胃肠的负担，孩子睡眠好。只有这样喂养，那些先天不足、常生病的孩子才会慢慢调理过来。

6、千万不要给孩子吃汤泡饭，这样喂出来的孩子特别容易肥胖，将影响孩子的终生。

7、还有饭菜的比例也很重要，一般是一小碗饭、一小碗菜，吃的菜里，菜、肉的比例是 1：1，这样喂出来的孩子健康，体型匀称，不胖不瘦。那些不爱吃蔬菜，大碗的吃饭、大快的吃肉的孩子都会引起肥胖。

8、孩子每周的食谱里以肉为主，猪肉、牛肉、鸡肉搭配着吃，冬天可一周 1～2 次羊肉，鱼吃一次、海虾吃一次，吃各种性平、性温的蔬菜，夏天可以吃性凉的蔬菜，这样喂出来的孩子营养全面，阴阳平衡，不容易生病，脾气温和。

9、对于体弱常生病的孩子，家长可以再给孩子每周添加鳝鱼 2 次，补血补肾效果好。

10、乳制品，大的孩子还是最好每天喝 2 次。

11、零食要少吃，特别是糖、炒货、膨化食品、油炸食品一定要少吃。

12、冷饮越晚吃越好，等孩子大了，也只限于夏天吃。

13、尽量少喝饮料，多喝白开水。

14、水果只吃时令的、新鲜的，冬天不吃水果孩子不会生病，蔬菜保证了维生素不会缺。

以上这些家长做到了，孩子会很少生病的，而且孩子长的健康、聪明、活泼、开朗，都会是人见人爱的好孩子的。

**《怎样给孩子挑选食物》**

大家还记得几年前「大头娃娃」事件吧，孩子吃了「有毒」的奶粉，轻者生病影响生长发育，重者死亡。那些害人的奶粉在包装上是看不出有任何可以挑剔的地方，奶粉中添加的各种营养成分、所占比例等等都写得非常仔细，符合标准，可实际与所写的相差很远。

奶粉及米粉是孩子的主食，一定要选质量好的，可怎样才能挑到质量有保证的产品呢？我教大家一个方法，就是看健康的孩子吃什么，你就买什么，不要只听广告的，不要只看包装上的说明。

怎样才能一眼就看出这个孩子是个健康的宝宝呢？健康的孩子有一个最明显的特点就是爱笑，你一逗他就笑，整天笑嘻嘻的孩子一定是健康的孩子，因为他们的身体没有任何的不舒服，吃的饱，睡的好，心情自然就好，有关报导还说，婴儿笑的越早，发育就越快，智商高、聪明的儿童发笑的年龄比一般儿童早，而且笑的次数多，为此，可以把还不会说话的孩子的笑容，看作是身心健康的一个信号。

还有一个就是看孩子的眼神，有的孩子看他的眼神很散，注意力总不能集中的，这类孩子身体内有问题，而那些眼睛很亮，有神，看东西总是很专注的孩子身体多数不错，说明孩子精气神足，气血不亏。看到这一类的孩子，你们就可以问问，他们都在吃什么牌子的奶粉、

米粉，是在哪里买的，这样做是最保险、最安全的选购孩子食品的方法，孩子身体太小、太弱，一旦吃了质量不好的食品，对孩子造成的伤害往往是终生的，后悔都来不急，所以家长一定要慎重。

另外，给孩子添加的辅食，也最好是买食物，不要买食品。到商店里会看到许多专门给小宝宝们做的这个泥那个泥的，还有这个汁那个汁的，都说不含化学的添加剂、防腐剂，可我总是不放心，还是劝家长们自己动手亲自给孩子做辅食，虽然麻烦一些，但通过自己亲自去买、去做，不但保证新鲜，而且货真价实，最重要的是吃的放心、安全，这是为宝宝把好「病从口入」很关键的第一关。

**冬天来了，西瓜还能吃吗?**

记得小的时候，每到夏天天很热了，快进伏天了，南京本地的西瓜才上市，而且数量也不多，往往为买几个西瓜要排很长的队，立秋之前，西瓜就很少见了，妈妈总是早早地备一个西瓜等立秋那天吃，说叫「啃秋」，意思是秋天来了，天气凉了，以后不能再吃西瓜了。而如今，经济和交通的发达，使得一年四季随时都能在水果店里、水果摊上看到来自大棚生长的或是全国各地生长的西瓜及各种水果，物资的极大丰富，人们在大饱口福的同时，我们的身体是不是也随着物资的丰富多彩，变成随时随地都可容纳不同季节、不同区域的不同食品呢?

西医和中医在指导人们如何去吃的好、吃的健康上，都提出了自己的观点，西医只单纯地看食物本身所含有的成分，通过含量的多少、有无来指导现代人的饮食，如西瓜，每 100 克里含水 93.6g、蛋白质

0.6g、脂肪 0.4g、碳水化合物 5.0g、粗纤维 0.1g、热量 108 千焦、钙 6 毫克、磷 7 毫克、铁 0.3 毫克、钾 124 毫克等等；荔枝肉，每 100g 里含水 84.8g、蛋白质 0.7g、脂肪 0.6g、碳水化合物 13.3g、粗纤维 0.2g、热量 255.4（千焦）、钙 6 毫克、磷 34 毫克、铁 0.5 毫克、钾 193 毫克等等，西瓜的水分多于荔枝，荔枝的碳水化合物、热量和磷、钾明显高于西瓜，其它的差异不大。而中医对饮食的认识与中医传统医学理论融汇贯穿，创立了完整的食疗理论，「药食同源」，食物与药物同样，有寒热温凉、辛甘酸苦咸以及食物归经之说，就拿西瓜来说，中医认为西瓜性寒，能解暑热、止泻、利小便，但吃多了容易腹痛、腹泻；荔枝性温，能养血、生津、理气止痛，但多吃荔枝容易导致上火，口舌生疮，重者流鼻血，同样都是水果，对人体造成的影响却截然相反。食物的五味，酸入肝、辛入肺、苦入心、咸入肾、甘入脾。五味入口，各有所走。如辛辣的食物易入肺经，如受寒凉时，吃些辛辣的食物能使寒气散发，不易感冒、咳嗽，可是辛辣过度，反倒引起躁咳，并因为肺主皮毛，肺热太重，皮肤上易生疖疮，所以说中医对食物的认识更细致、更人性化了，将食物的性格、脾气、特长以及存在的缺点都一一呈献给您，您就可以根据自己身体的特点去选择对你胃口的食物，经常食用这些食物就能让您身体健康，如果您选错了食物，食物与您犯冲，老是与您对著干，时间一长就要生病了。

还有一点，中医非常注重天人合一，人活在天地之间，要不断地去适应气温变化所带来的温热寒凉，也就是春夏秋冬。天热多吃一些清凉的食物，天冷了多吃一些温热的食物，始终与自然保持着一种平

衡和谐，如果天热了你去吃狗肉，那马上就会热出病来。鼻冒火、咽喉疼痛、大便干燥、胸闷心烦；如果天冷了你去吃西瓜，轻者胃痛、腹痛，重者腹泻、腰痛，这就是顺者昌、逆者亡的道理。

我们应该怎样去吃，而且吃的不生病、吃的健康，一是要看天吃，二是要看食物的性质来吃，但在海南、广州，一些南方地区，一年内气温变化不明显，没有冬季，那你仍按当地的气候条件去吃，这就是一方水土养一方人的道理。而我们南京人，要想吃南方寒冷的水果，选择在夏季时吃是没问题的，在冬季，寒冷潮湿的南京，就不要再吃寒凉的水果了。

任何食物都是好的，就看你在什么季节吃，什么地区吃，什么体质的人吃。

冬天来了，西瓜能不能吃，回答的是南方天热的地方可以吃，身体内热重或吃了辛辣、温热的食物较多时可以适当地吃一些，小孩、老人及脾胃虚寒、腰酸背痛、四肢寒冷的人在冬季就不要吃性味寒冷的西瓜等水果了，选择性平或性温的水果食用比较合适。

其实不只是水果，我们日常吃的所有食物，如谷类、肉类、菜类及一些其它食物，都有温热寒凉平之分，冬季到来了，各类寒凉的食物都应少吃，才有利于人们平安健康地渡过冬季。

## 二十、有痛经史的妇女生的孩子容易生病

据我多年观察，有痛经病史的女孩结婚生的孩子总是毛病不断，如孩子容易感冒、咳嗽、腹痛、腹泻、便秘、黄疸重、湿疹、睡眠不

好、夜惊、爱哭闹等等，原因就出在母亲的身上。怀孕时母亲是孩子生长的土壤，母亲身体素质的好坏直接影响孩子，母亲血寒，孩子自然生下来就寒气重，母亲血虚，孩子生下来自然也就气虚，所以要想生一个健康的宝宝，有痛经的妇女必须治疗好后再要孩子。

痛经多因气滞血淤或寒湿凝滞引起，根本的原因就是一个「寒」，医院里西医没有特效药，中医可根据不同症侯吃中药调理。

有些痛经的妇女经医院检查与炎症、子宫内膜异位有关，那么这一类病人就必须在医院接受检查和治疗。而多数痛经患者在医院里查不出任何器质性的病变，病因就是体内寒重、经络不痛。

在家庭中我们可以运用我们常吃的一些食物来治疗痛经。在这给大家介绍三种食疗方，这三种食疗方的用料很简单，有红糖、生姜、红枣、山楂、韭菜。这几样食物我们要分别配成三个方子，治疗不同症状的痛经。

第一个方子是由干姜、大枣、红糖组成。干姜 4～6 片，红枣 6～8 颗，洗净切成二瓣，红糖半勺，放入小锅内一同煎煮 15 分钟后，趁热服下。此方的主要功效是温中散寒、补脾胃，适合体虚及寒凉重的人食用。这类人除了有痛经外，同时伴有全身畏寒、四肢不温、舌苔白润或白腻，可在经期或经期前 2～3 天就开始食用，能起到治疗和预防痛经的作用。

第二个方子是用山楂、红糖〈山楂如果买不到新鲜的可到药房去买干山楂，效果一样，这样一年四季都可买到山楂〉，山楂取 5～6 个，红糖一勺，放在一起煮，15～20 分钟以后，就热服下。山楂行气活

血，化淤止痛，适用于气滞血淤型痛经或闭经者食用。气滞血淤都有哪些症状呢？多数病人除了腹痛，还有腹胀，肋下胀痛，并伴有经前乳房胀痛，每次经血量少，颜色紫黑，有血块。有的会有情绪上的变化，经前烦躁易怒等。山楂、红糖水就适合这一类的妇女朋友们饮用。这个方子的吃法最好是在每次来月经前的 3～5 天开始食用，一日 1～2 次，能起到预防痛经的作用，还可用于月经期总是错后的妇女食用。

第三个方子也是治疗气滞、血淤引起的痛经，寒性痛经也可用。取韭菜 250g、红糖 60g。韭菜洗净，捣烂取汁，先加水把红糖煮沸，再兑入韭菜汁饮用，痛经时，每天 1 次，连服 2～3 天。韭菜是人们十分爱吃的蔬菜，古人又称韭菜为壮阳草，有温中、行气、散淤的作用。这个方子是益气活血止痛的，适宜受凉引起的寒性痛经，也适合气滞血淤型月经不调、经期腹痛的女性食用，特别是血淤气滞型的痛经，效果非常好，就是在制作的过程中稍微有点麻烦。

还有在「喂奶的母亲怎样通过食疗来促进宝宝的健康〈一〉」中介绍的第 3、6 食疗方常吃可以治疗通经。

每晚坚持用桶泡脚，泡到全身微微出汗，不但促进血液循环，同时去寒可以治疗痛经，痛经发作时可以在泡脚的水中加入一小把艾叶〈煮过后再泡〉效果更好。

还可以取清艾条 3 根，同时点燃后熏烤小腹 30 分钟，也可以治疗痛经。

痛经并伴有乳房胀痛的病人最好每天坚持用背部撞墙 30 分钟，起到疏通经络，疏肝理气的作用，不但可以治疗乳房胀痛还可以治疗

乳房小叶增生。

我还要给妇女朋友们提个醒：有不少女性由于平素不注重自我调养或因情感不悦、抑郁寡欢；或因心情急怒，情绪暴躁；或因淋雨受寒、过食生冷；或因爱美，天凉了不及时添加衣服，或是喜欢穿小的短上衣露着肚脐、露着腰的女士，大冷天穿短裙的女士；或因嗜食辛辣、煎炒油腻食品的女士，长期的不良生活习惯形成了月经不调或痛经。那么在日常的生活中，特别是在经期要注意生活的规律及情绪的调整，凡在月经期间，尽量避免受凉，应忌吃寒凉性的食品、水果、蔬菜。如柿子、柿饼、梨子、枇杷、香蕉、杨桃、西瓜、苦瓜、荸荠、生藕、菊花脑、竹笋、马兰头、田螺、蚌肉、螺蛳、螃蟹、鸭肉、鸭蛋、薏苡仁、绿豆、绿豆芽、金银花、菊花、薄荷、冷茶和各种冷饮等，尤其是已有痛经病史的，更要忌吃。

二十一、着迷于电视的孩子问题多

着迷于电视的孩子，爱打游戏机的孩子，已是非常普遍了，家长很着急，可又管不住，特别是放假，家长上班，孩子一人在家，能管住自己不看电视的孩子已经是寥寥无几了。大多数家长认为孩子看电视多了，一是损害眼睛，二是影响学习，其实，电视对孩子的伤害远远不止这些。

(一)、爱看电视的孩子身体发育异常

一些本来活泼好动的孩子，一旦迷上电视能 1～2 个小时的不离电视，不要说对眼睛，对身体的伤害也是很大的。不好动影响孩子的

消化能力，使孩子厌食，对孩子的生长发育不利，对那些消化能力本来就强的孩子，吃饱了，坐着不动看电视，久而久之身体不断长胖。据报导：研究人员经过近 3 年的时间，跟踪观察了 33 例肥胖症的儿童，发现除了 10%的肥胖儿是疾病引起的，10%属家庭遗传，剩下的 80%绝大多数肥胖儿属单纯性肥胖，所有的肥胖儿都有一个最大的特点就是爱看电视。

(二)、爱看电视的孩子不爱读书

电视对孩子的诱惑力，是因为电视鲜艳的色彩，不断变化着的画面、音乐、解说，不间断的刺激孩子的眼、耳，兴奋着孩子的大脑，也就是变着花样的吸引孩子的所有注意力，所以爱看电视的孩子，书对他们就失去了吸引力，单调的画面、枯燥的文字，怎能与电视相比，长期下去，孩子对书就失去了兴趣。而电视传播的许多信息，则是片断的、浮光掠影的和跳跃式的，孩子们从中只能得到一些零碎的很不完整、很不系统的知识 。

孩子们的任何学习过程，都伴随著一个思维过程，而看电视却没有给他们留下思维的时间、空间，电视播放的所有内容都通过音像一览无余，长此下去，孩子们的自我想象、自我创造、自我发挥的能力必然会受到影响，也就是说电视影响了孩子的思维方式，而爱电视不爱书最终引起的是孩子对学习不感兴趣，学校教育毕竟是书本教育，爱书、读书是一个孩子能否成才的根本。有一名教育专家曾说：「三十年的教学经验使我深信，学生的智力发展取决于良好的阅读。」而阅读能力、兴趣和习惯的养成，是像获得其它任何能力一样，是需要

早期打下基础的，不然或是事倍功半，或是劳而无功。所以孩子因迷上电视造成对读书的不感兴趣，是在孩子最初成长的几年里形成的，家长尽量做到不让婴幼儿看电视，而尽早的让书成为孩子的朋友，是关系到孩子学习的兴趣与学习习惯养成的关键。

(三)、爱看电视的孩子兴趣单调

电视对孩子的吸引力使得孩子长时间坐在电视跟前，外界各种事物难以引起孩子的兴趣，这类孩子的家长常有一个共同的感觉，带孩子去学画画、弹琴、下棋、锻炼身体，孩子的兴趣都不高，往往是家长没少花钱带孩子上各种的兴趣班，可孩子总是不感兴趣，学不下去，或不能长期坚持，半途而废。学习的过程是一个艰苦的过程，电视却是消遣和娱乐，长时间看电视，使得孩子处在一种松散的状态下，自然会对一些需要付出一定脑力和体力才能获得的知识和技能产生排斥，所以这类孩子的生活单调，没有朝气。

(四)、爱看电视的孩子社会交往能力差

由于大量的时间被电视占据，孩子与家人的交往以及与外界交往的机会减少，长时间的独处，整日与电视为伴，孩子的心理发育发生障碍，时常模仿电视中人物的动作和语言，似乎自己就是剧中人，这种孩子不看电视就会焦躁不安，看电视时讨厌别人打扰。由于儿童的思维能力差，自我控制弱，性格和行为可塑性大，而儿童的模仿性又强，对形形色色的电视信息大多是囫囵吞枣，影响了思维、性格和行为的正常发展，对儿童心理发育会起到负面效应，不断报导的儿童抑郁症、儿童的离家出走、儿童自杀等都与此有关。

(五)、爱看电视的孩子难教育

爱看电视的孩子是不加「过滤」地看电视，而很多的电视节目属于「儿童不宜」范围的，在孩子成长的过程中，过多过早的接触到孩子不应接触的各种不良信息，将会给家长和学校的正面教育带来难度,影响孩子做人的原则,严重的还会造成孩子以后走上犯罪的道路。

所以家长不要小看电视对孩子的影响，俗话说:「三岁看大，七岁看老」，一旦孩子迷上电视，娱乐、消遣成为孩子生活的中心，轻者我们家长是培养一个「花花公子」、「八旗子弟」，什么都不会干的多余人，重者将会给家庭和社会带来危害，着迷电视对孩子来说并不只是单纯的爱好问题，他直接造成孩子不爱读书、厌学，以及对孩子整个人生的生活态度造成影响,生活的主要内容到底是创造进取还是娱乐、消遣、吃喝玩乐，这条路是不能让孩子走歪的。

每一位家长为了孩子的前途,对 5 岁以内的婴幼儿尽量不看或少看电视，而对眼睛发育成熟的儿童，家长对孩子看电视实行「宏观调控」，设法引导孩子常看思想性、知识性、科学性、趣味性较强的节目，如动画片、儿童节目、《动物世界》、《神秘的自然》、《走进科学》、《世界各地》、《体育之窗》等，既有利于开阔儿童的视野，又能进行思想品德教育。

别指望孩子在看电视时会自我约束，父母应以身作则，给孩子树立一个好榜样，业余时间尽量少的看电视，而去陪孩子读书、锻炼、郊游、会友，给孩子的成长创造一个好的家庭环境。

二十二、爱护眼睛应从婴幼儿时抓起

每一个父母都希望自己的孩子有一双明亮的眼睛，而小儿的视力也是父母们非常关注的问题。孩子一旦视觉出现了问题，无论是近视、斜视或是弱视，要想恢复到正常是很困难的。做父母的，应该了解一些有关婴幼儿视力发育的常识，以便能够做到早期预防，早期治疗。

婴幼儿视觉发育大体进程如下:

| 年龄 | 标准 | 年龄 | 标准 |
|---|---|---|---|
| 1个月 | 光感与眼前手动 | 2个月 | 0.01 |
| 3个月 | 0.02 | 4个月 | 0.04 |
| 6个月 | 0.06～0.08 | 8个月 | 0.1 |
| 10个月 | 0.1～0.15 | 1岁 | 0.2～0.25 |
| 2岁 | 0.5 | 3岁 | 0.6 |
| 4岁 | 0.8 | 5岁 | 1.0 |
| 6岁 | 1.2 | | |

婴幼儿出生时的视力只有光感与眼前手动，经过漫长的6～8年的时间，孩子的视力发育成1.2、1.5正常视力。就如同一颗小幼苗，在它成长的过程中，浇水、施肥、松土、防风沙、防虫害是确保幼苗长成大树的根本。视觉发育也是如此，除了遗传因素及先天性眼发育不良等因素外，浇水、施肥是眼球发育的基础，松土是疏通血管和经络，使营养成份及时输送给眼睛，同时又将代谢的废物及时排出，而防风沙、防虫害就是尽量避免一些不利因素对眼睛的伤害，如睡眠不足、长时间的看电视、不正确的用眼卫生、眼外伤等，只有在孩子视

力发育关键的 6～8 年时间里，家长全面细致的照顾、关怀才能确保孩子有一双明亮的眼睛。

祖国医学认为:「肝开窍于目」，肝是眼睛的根，肝的精气充足，眼睛明亮，黑白清晰，炯炯有神，七、八十岁以上仍不眩花。如肝火上炎，可见双目肿赤，肝虚则会双目干涩、视物不清，重则患青光眼、白内障、视网膜脱落等等。「肾为肝之母，肝肾同源」，肝在五行属木，肾在五行属水，水能生木，也就是说肾的气血充足，才能维持肝的正常功能。「肾开窍于耳」，肾气足听力好，肝肾足者耳聪目明。「百脉朝目」，即人体十二条正经都与眼睛连结和聚会，这些经脉如果发生障碍，气血不通，都会对眼睛产生影响，说明眼的视觉功能同样依赖于全身脏腑经络气血的充养。以上充分说明了局部和整体的统一，只有全面提高孩子的身体素质，才能确保孩子眼睛的正常发育。

在婴幼儿成长发育的各个阶段给予全面、合理、均衡的膳食，并根据不同年龄段的孩子制定不同的锻炼身体的方法，以满足孩子生长发育的需要，是全面提高孩子身体素质的关键。

**因次要关注、减少不利因素对眼睛的伤害，并及时做好预防**

(一)、睡眠不足影响儿童视力

五、六十年代夜生活少，一般一家人在晚上八、九点钟都已经入睡了，所以在那个年代人们物质生活水平并不高，但人的身体素质普遍较好，尤其是视力。现在则不同了，许多人家看完电视睡眠时间都在午夜以后，有些孩子玩计算机或写作业也会很晚才睡，许多的婴幼儿睡眠的时间都在晚上 10 点以后，夜里 11 点至凌晨 1 点是子时，胆

经最旺，而子时熬夜必伤胆，过了丑时必伤肝。胆、肝通过经络是互相联系着的，肝开窍于目，肝血不足，视力下降也不足为怪了。

从西医的角度讲:儿童的神经系统发育尚未成熟,其兴奋性较强，容易疲劳，如睡眠不足，疲惫的神经细胞不能很好地休息，能量得不到补充，可使神经系统特别是植物神经系统功能发生紊乱，进而影响眼睛局部的交感神经和副交感神经，导致眼睫状肌调节功能紊乱，发生近视。

(二)、开灯睡觉影响孩子视力

据《中国航天报》报导：美国宾夕法尼亚大学的舒尔眼睛学院进行了一项研究，发现孩子在灯光下睡觉视力会被损害。两岁以下的小孩子。如果睡在灯光下，他们患近视的机会，比睡在黑暗中的孩子要高 4 倍。研究人员访问了 479 位父母，他们孩子平均年龄是 8 岁，结果显示 10%的儿童在黑暗中睡觉而有近视;那些在较弱灯光下睡觉的，34%有近视；而那些在较强灯光下睡觉的，则有 55%要戴眼镜。专家指出:婴儿在出生后头两年,是眼睛和焦距调节功能发育的关键阶段，光明与黑暗的时间多少，可能会影响幼儿视力的发育。

站长补充：婴儿黄疸时，医院常常给婴儿照射光线治疗，虽然眼睛是用纱布覆盖住，但是仍然会影响幼儿视力的发育。

(三)、看电视的孩子年龄越小，对眼睛的伤害越大

常看到年轻的妈妈抱着婴儿看电视,这对孩子的健康及眼睛的发育极为不利。因为电视机萤光屏在高能电子束撞击下,会产生 X 射线，尤其是彩色电视机放射量比黑白电视机高２０多倍,婴幼儿对 X 射线

比成年人敏感得多，经常受到X射线的照射，会引起婴儿厌食症，并影响婴儿的生长发育，甚至影响婴儿智力及眼睛的发育。

以前我曾读过这样一篇报导：一位年轻人患有近视，通过气功疗法，使视力由原来的0.1上升到1.0，为了证实气功疗法能治疗近视，他每天都近距离的看电视，不到1个月，眼睛的视力又从1.0降到了0.1，他又通过气功疗法使眼睛恢复到1.0，经过反复3次试验，不但证实了看电视对眼睛的伤害，同时总结出一套简便易行的专用于治疗近视眼的气功疗法，使不少近视眼患者受益。

看电视伤眼睛是现代科学已经证实的，其实电视对眼睛的伤害，我们成人也有这样的体会，长时间的看电视，就会感觉眼睛又干又涩，有时还会引起眼胀、头痛、严重者还影响睡眠。发育成熟的成人的眼睛都会受到电视的伤害，那么眼睛还处在生长发育期的婴幼儿，电视对眼睛的伤害将是终生的，难以逆转的。

很多医学专家都建议2岁以内的儿童不要看电视，2～5岁的儿童看电视的时间不易超过半小时。可在现实生活中，能很好的控制孩子看电视时间的父母却很少，这就使得患近视、斜视、弱视的儿童越来越多，发病的年龄也越来越小。

如何做到婴幼儿尽量不看或少看电视，关键是父母，一是父母对电视给婴幼儿眼睛造成的危害认识不清，二是家长自己酷爱看电视、着迷电视，没有为孩子的眼睛牺牲自己的爱好，让孩子与大人一同「泡」电视，说白了就是责任心不强。所以抱孩子看电视的家长随处可见，这怎么能保证孩子眼睛的正常发育。还有一些请保姆带孩子的

家庭，白天只有保姆和小婴儿二个人，为了带孩子省事，就把孩子放在电视机前就不管了，久而久之，将对孩子的视力造成极大的损害。

(四)、避免眼睛外伤

1、宝宝多动，好奇心强、探索欲高，而 2 岁以前孩子的走路不太稳，经常都是急匆匆的，动作很快，所以家长特别注意家中在孩子眼睛高度以下的物品及摆饰，对一些有棱有角的物品最好加上软垫。

2、家中各种洗涤剂、高浓度清洗剂、杀虫剂、喷雾性发胶、香水等化妆品应小心放置，避免幼儿使用。一旦发现宝宝眼睛受到化学物质的伤害，应立即用手张开宝宝的眼睛，用大量清水、冷水冲洗眼睛，边冲边让宝宝转动眼球，持续 15 分钟。冲洗完毕，再送宝宝去医院治疗。家长用清水冲洗宝宝的眼睛，是尽快缩短化学物质在眼内停留的时间及浓度，使化学物质对眼睛的侵蚀减小到最低程度，这是治疗的关键。所以家长遇到这种紧急的突发事件时，一定要沉着、冷静，不可不用清水冲洗，或只简简单单地冲洗一下就送医院，都将可能延误治疗，造成终生遗憾。

3、尽量避免为幼儿购置弹射性玩具，如弹弓、飞镖、发射性玩具枪、箭等，同时注意勿给有潜在危险的玩具如带刀、带角、玻璃易碎性质的玩具。

4、家中所有尖锐的生活用品如：牙签、铅笔、剪刀、叉子、衣架、筷子、铁丝等，都应小心收藏。

5、避免幼儿接近厨房的开水、热油、火苗、利器以防受伤。

6、避免幼儿被饲养的猫、狗等宠物抓伤眼睛。

(五)、注意用眼卫生

1、对学龄前期的孩子，家长就应该注意孩子画画、看书时的姿势，给予正确的引导。不要从小养成趴在桌子歪着头看书、画画以及躺在床上看书的坏习惯。

2、要保证宝宝在读书时光源充足，由左方照射，防止强光线直接刺激眼睛。

3、幼儿画画、看书时间一次不能太长，一般不超过 1 小时，就要休息或玩玩具、做游戏，不要使眼睛过度疲劳。

4、平时要常常带宝宝到户外活动，看青山绿水、蓝天白云，既可培养宝宝热爱大自然的情操，又能放松眼肌，恢复眼睛疲劳，对保护宝宝视力大有益处。

(六)、怎样尽早发现孩子的视力障碍

**注意你的孩子有无以下情况:**

1、经常用手揉眼睛。

2、头部经常向前倾斜来注视眼前的物体。

3、看远距离物体、皱眉头或眯着眼睛。

4、因一只眼视力差，看东西时总喜欢把头扭向一侧。

5、看书时将书本靠近双眼。

6、从外表上看眼睛有斜视（俗称斗鸡眼）

7、眼睛周围呈现红色、眼睛充满泪水等。

以上这些都属不正常现象，说明你孩子的视力已经发生了变化，有了问题，应及时到医院检查。

(七)、定期检查视力

1、每年检查视力和眼睛，最好由新生儿开始，生后即做眼科检查，可及时发现先天异常及遗传性眼病。

2、家中最好挂一幅视力表，及早教会孩子辨认视力表，因为判定孩子视力的好坏，主要靠视力检测手段，只要父母耐心地教，一般3岁左右的孩子是可以较准确地查清视力的，这样就能尽早发现孩子的视力问题，及时治疗。

总之，婴幼儿视觉发育和保健关系著他们一生的健康和幸福，而保护好儿童的眼睛需要方方面面的综合治理。所以希望每一位家长都应学一些保护婴幼儿眼睛的基本知识，才能使宝宝的眼睛永远明亮。

【全书完】